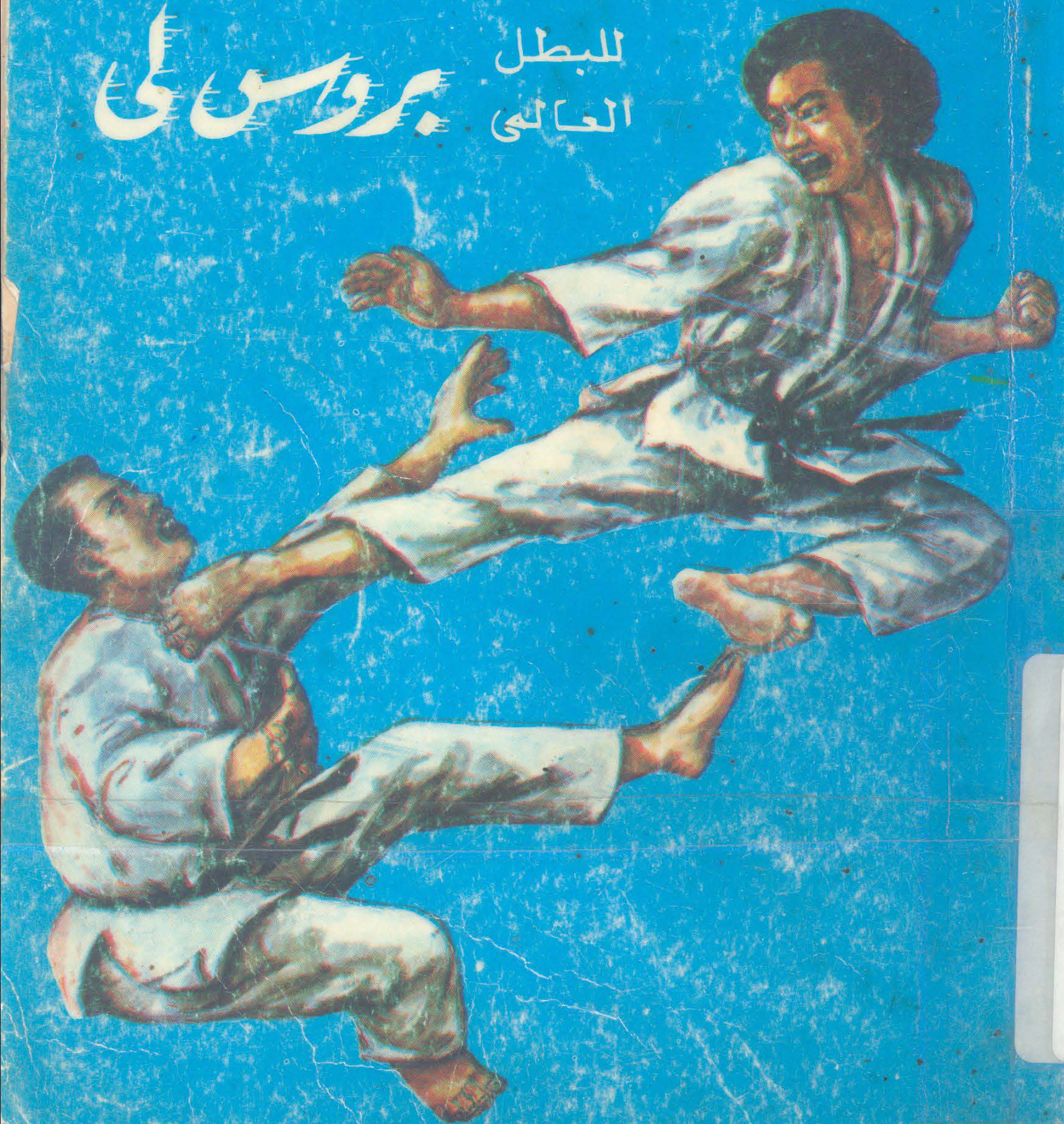
أسرار الكونغفو

للبطل العالمى **بروس لى**



أسرار

فن الكونغ - فو فن القتال الصيني



للبطل العالمي بروس لي

إعداد
محمد علي
كلية الآداب
جامعة عين شمس

فن الدفاع عن النفس والحصول على القوة

مقـــدمـــة

الكونغ فو ليست لعبة . إنها فن يتميز بمهارة رفيعة . إذا أساء إستعمالها شخص لم يتدرب عليها قد تكون قتّالة ، إقرا الكتاب بكاملة قبل القيام بتمارينه .

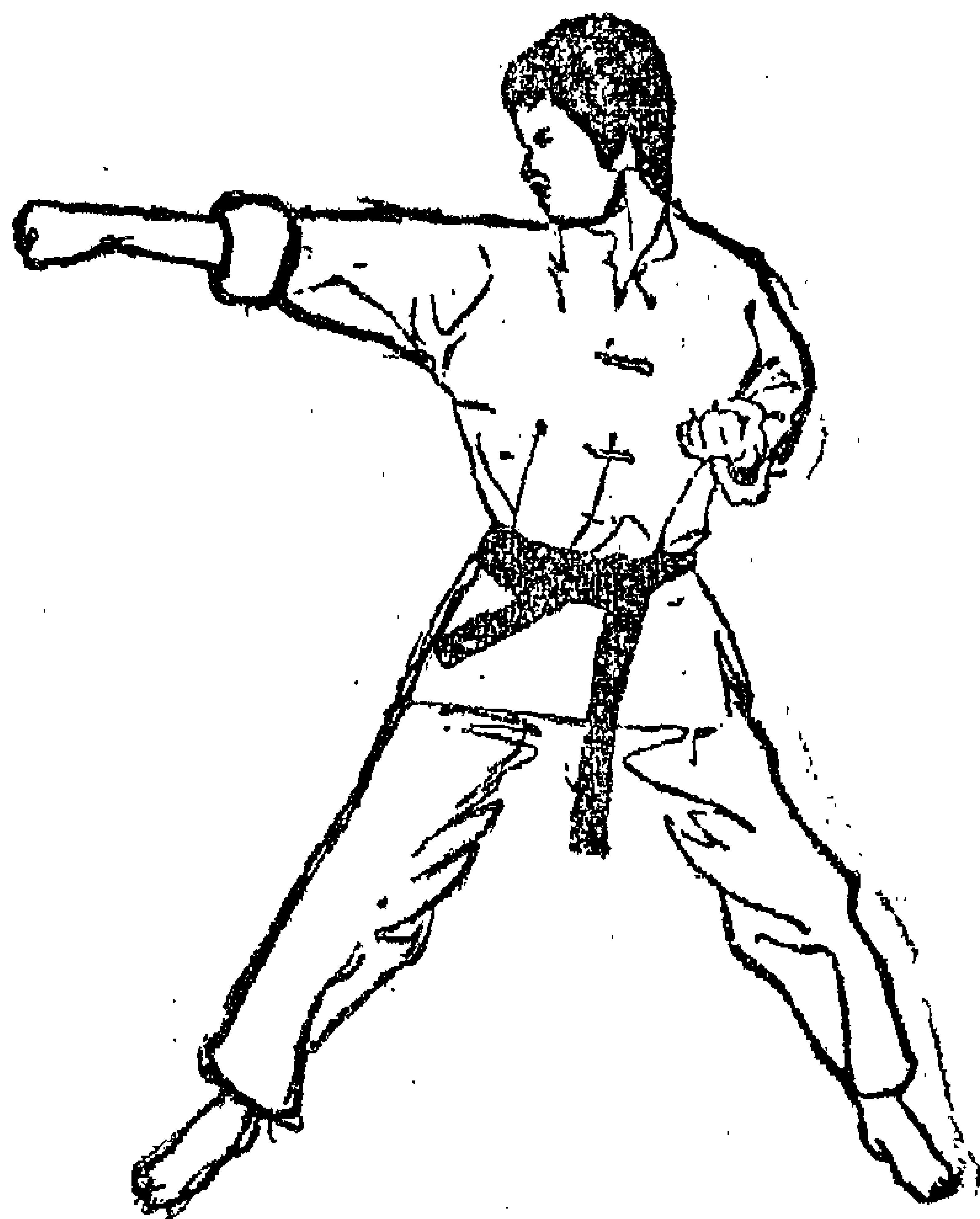
إنك تتعلم فنًا يعود تاريخه إلى ٥٠٠٠ عامًا وإننا هنا إذا نطلعك على أصول الكونغ ـ فو نود منك أن تعلم أن الكونغ ـ فو هو أكثر من الدّفاع عن النفس .

ولا تستعمل الكونغ ـ فو وأنت غاضب أما إذا دافعت عن نفسك من هجوم

(٤)

مفاجئ فلا بأس . ولا تهاجمه دون أن يتحداك أحد . والكونغ فو يستدعى سنوات من التمرين والتكريس

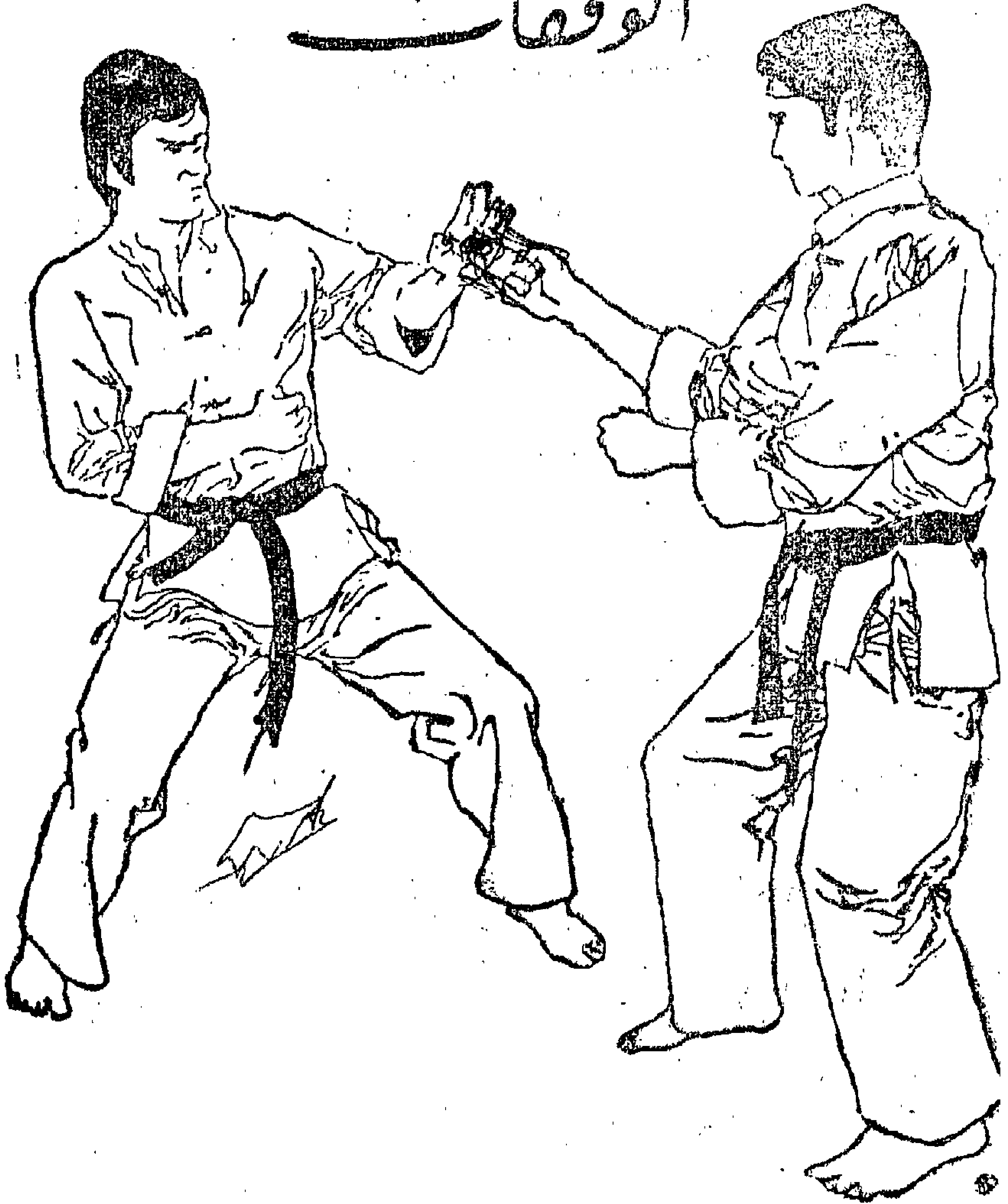
على محمد على



٥

المرحلة الأولى

الوقفات



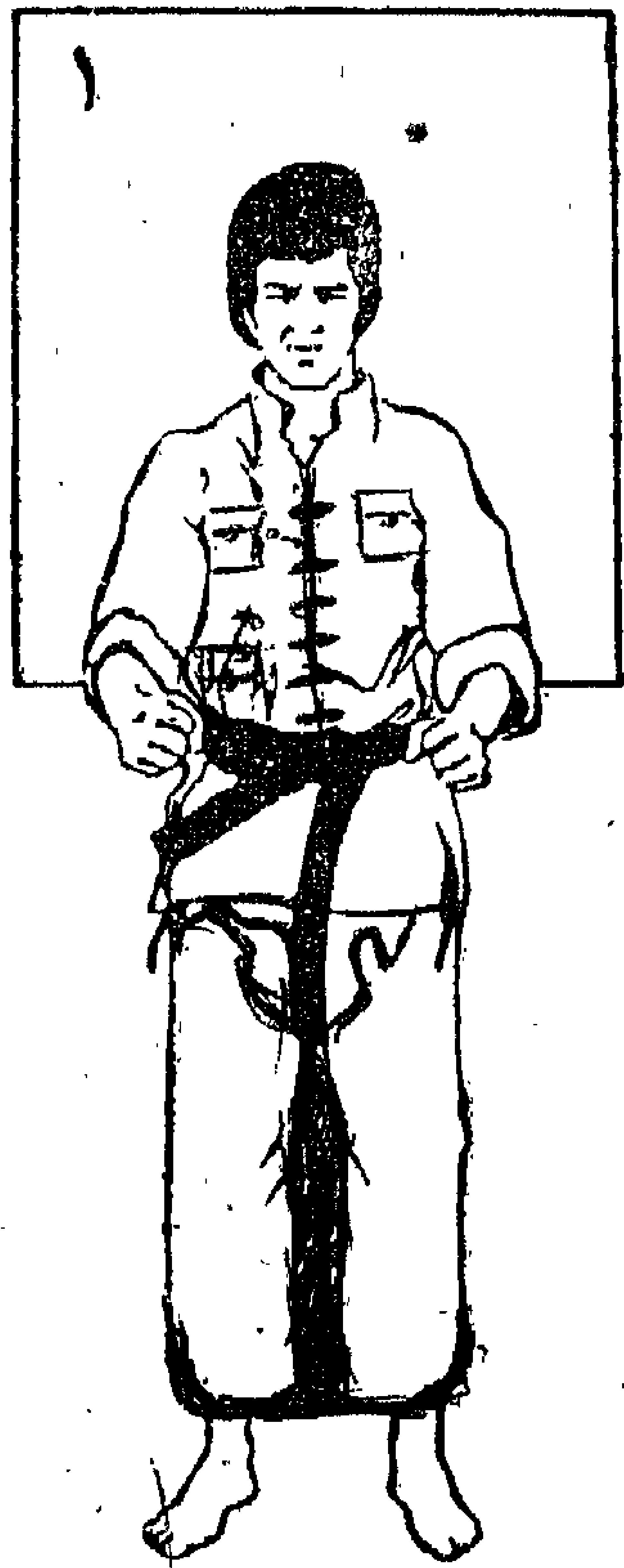
(٦)

المرحلة الأولى

الوقفات

نعود ونكرر أن هذا الكتاب يهدف الى تعريف القارئ ببعض الحركات والأصول الأساسية للكونغ - فو أو الملاكمة الصينية بحيث يستطيع أن يلتحق بمدرسة أو نادٍ ليتدرب على هذا الفن - وإذا أراد المبتدئ أن يتعرف إلى الوقفات الصحيحة وبعض الأصول فإنه يجد ما يريد في هذا الكتاب قبل أن ينتقل إلى الصد واللكم والرفس التى تأتى فى فصول

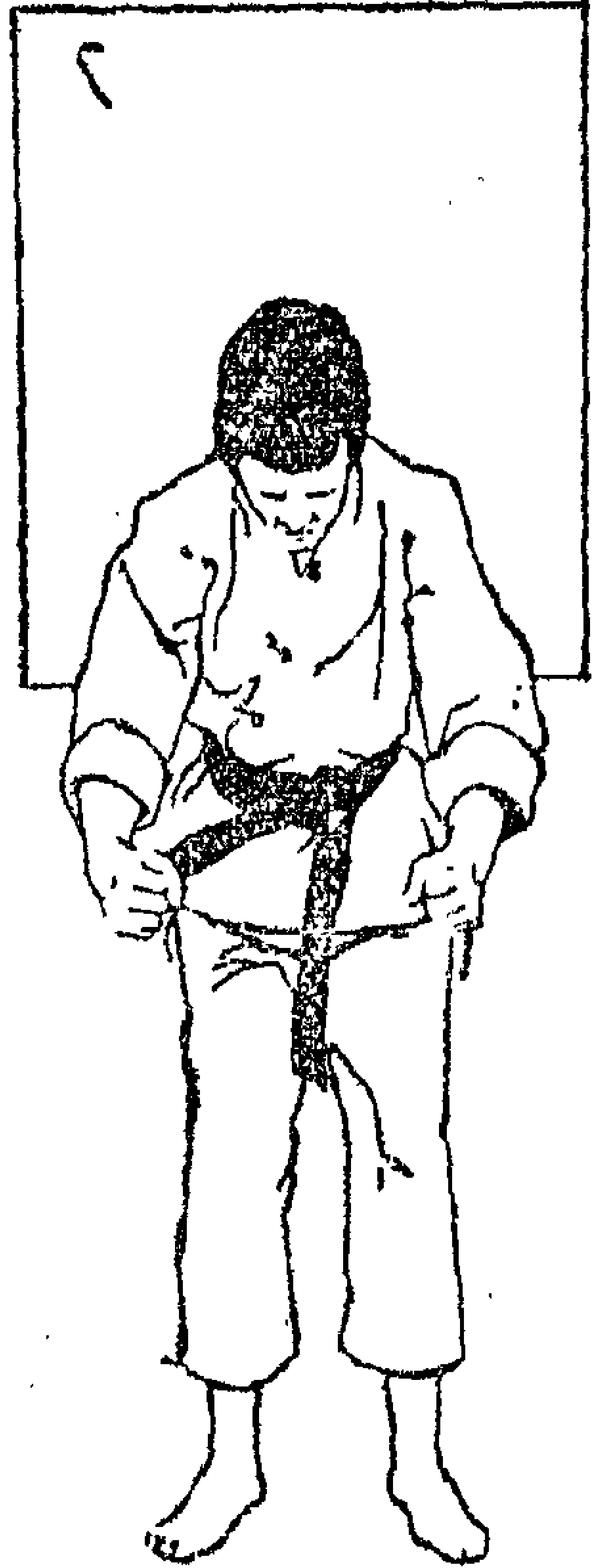
أخرى من هذا الكتاب فى محاولة
لتعليمه أصول الدفاع عن النفس
ولإتقان هذا الفن والنجاح فيه يقتضى
التمرين المستمر.



التحية

الشكل رقم «١»
الوقفة الأساسية

القدمان متوازيتان تبتعدان
قليلاً عن بعضهما. القبضتان
على الجانبين متقدمتان قليلاً
أمام الجسم



التحية

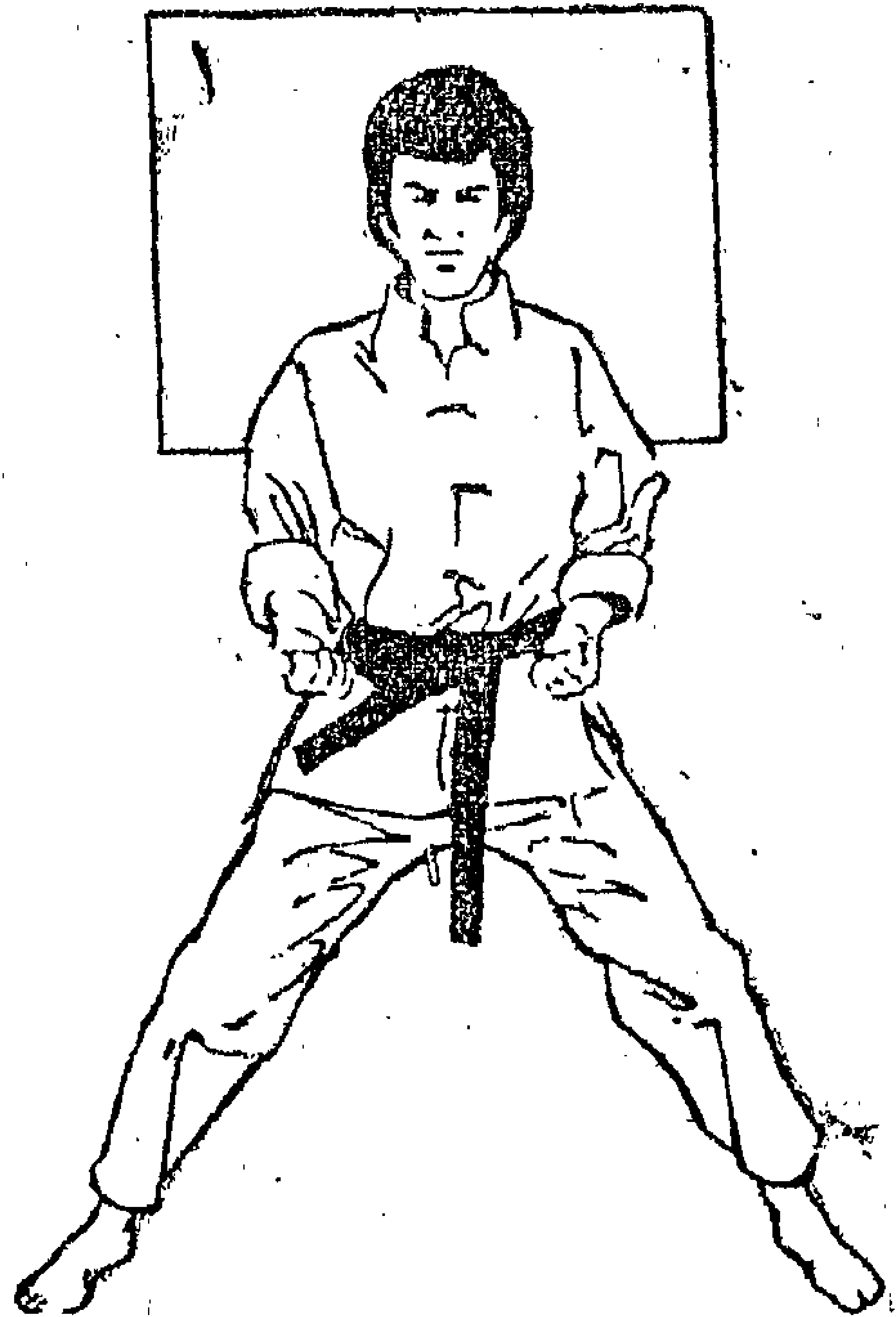
الشكل رقم (٢)

يحرك الرأس والجذع وينحني الجسم إلى الأمام في زاوية ٣٠° تقريبا - لا تتحرك اليدين أو الساقين ثم ارجع بسرعة إلى وضعك الأساسي.

التحية

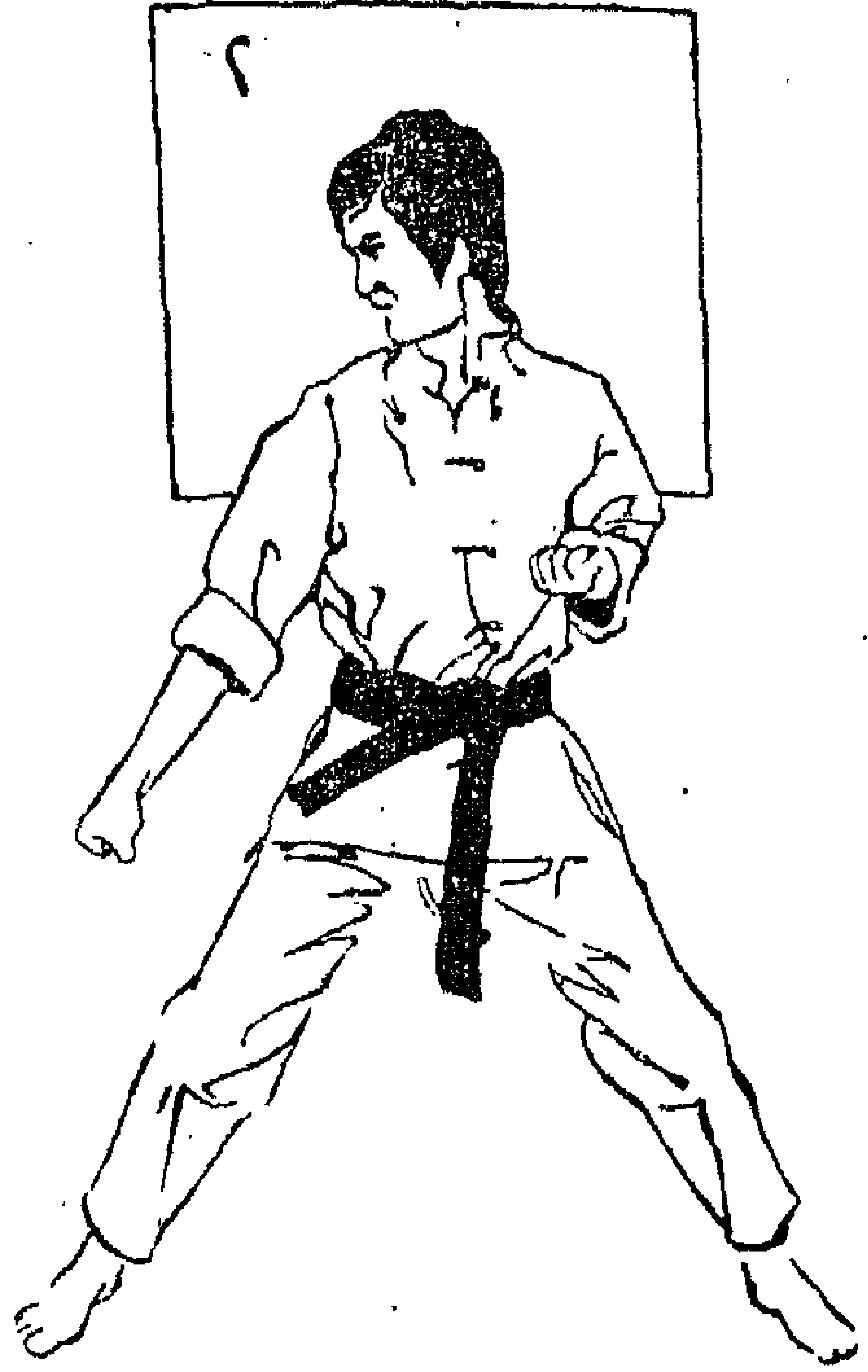
مميزات العلاقات الإنسانية تبرز في التحية سواء كانت في المصافحة أم في التلويح أو القبلات

وللفنون الحربية أشكال خاصة فى تقدم التحية وتقدم التحية إلى المعلم وإلى الزميل المتدرب قبل التدريب وبعده ، كذلك قبل التمرين على أعمال القتال وبعده - إنها علامة الإحترام ورمز القوة وتظهر البراءة من الروح العدوانية



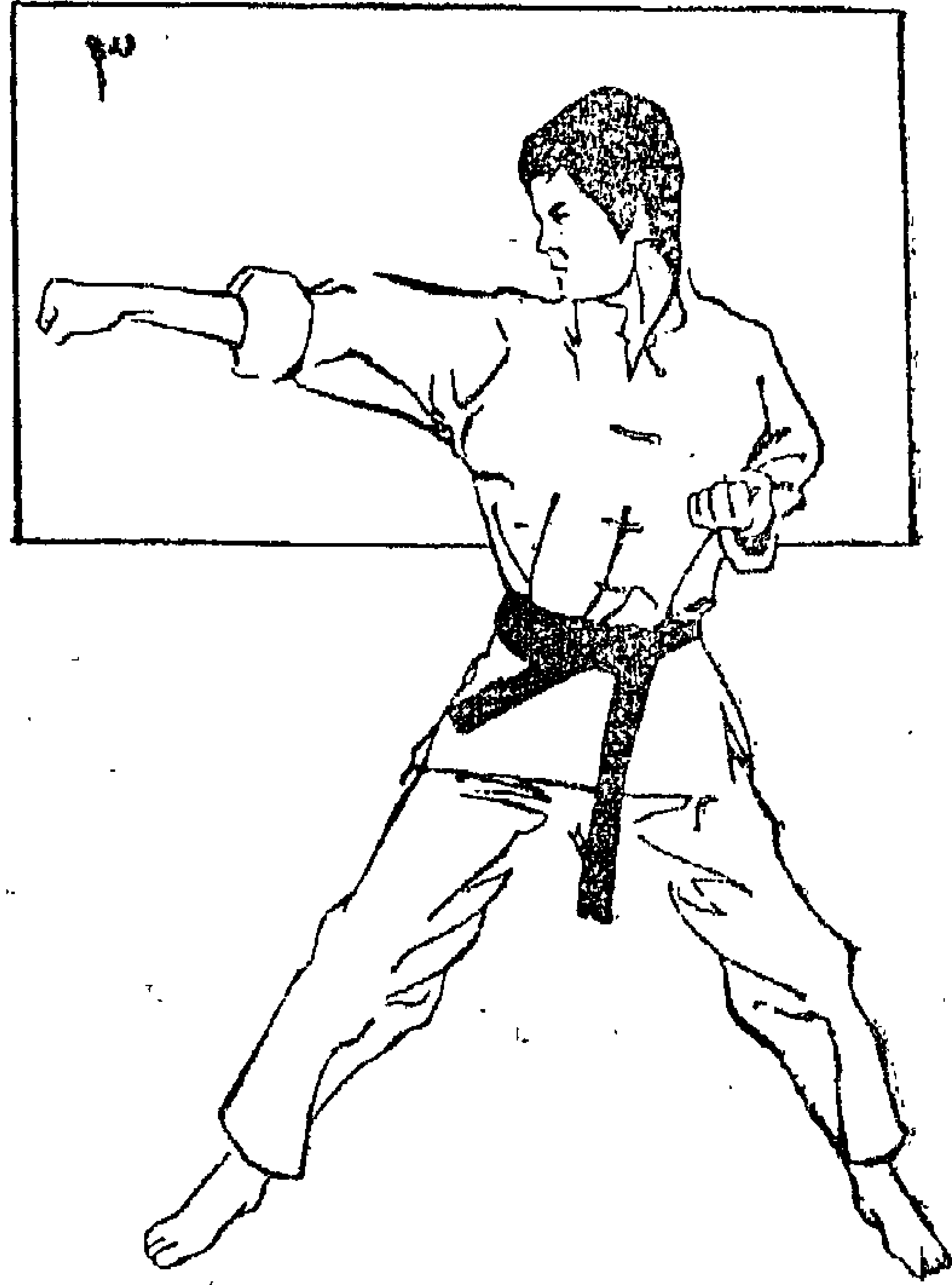
وقفة ركوب الحصان

وهى كما فى شكل رقم (١)
وهذه الوقفة هى الأساسية والمألوفة فى تماريـن الكاراتيه وهى تتطلب اتقاناً تاماً . وقد سميت بهذا الإسم لأنها تشبه ذلك الوضع الذى يأخذه

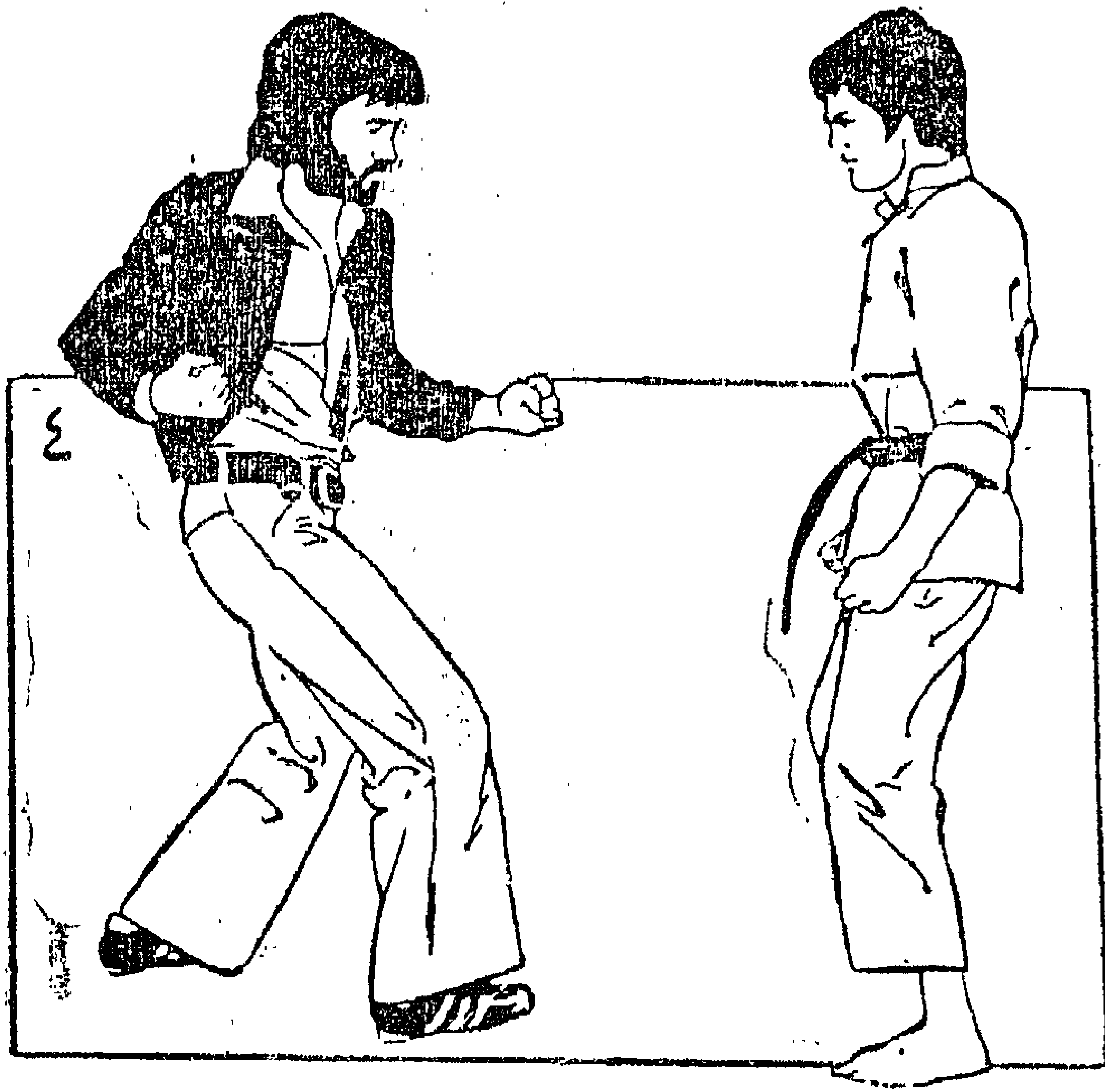


الجسم على ظهر الفرس
القدمان متوازيان
الكتفان منفرجان
وبارزان إلى الأمام
الركبتان منحنيتان
والجسم مستقيم وكذا
القبضتان موضوعتان
إلى الجانبين .

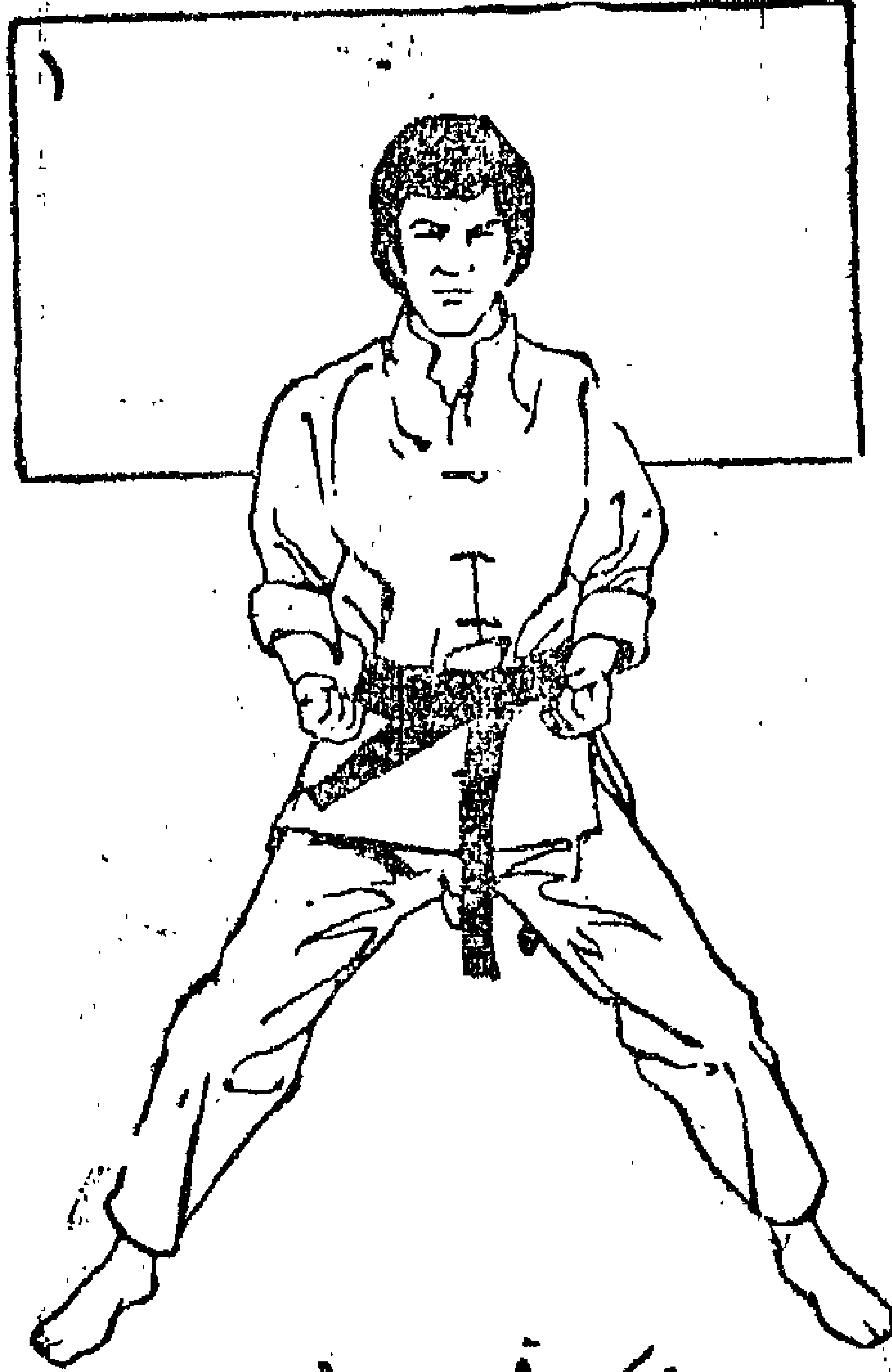
إن معظم الأصول الأساسية للكونغ - فو يبدأ من هذا الوضع تقريبًا و عليه يكون بداية التدريب فكأنما تواجه خصمك كما فى شكل رقم «٤» . ويمكننا أيضًا أن نصد أو نوجه لكمة منه كما ترى فى



فى الشكل رقم ٢ ، ٣ . ومع أن
الجسم يكون ثابتًا ومواجهًا المقدمة
حين يتمرن على أصول وقفة ركوب
الحصان ولكن فى الحركة الفعلية

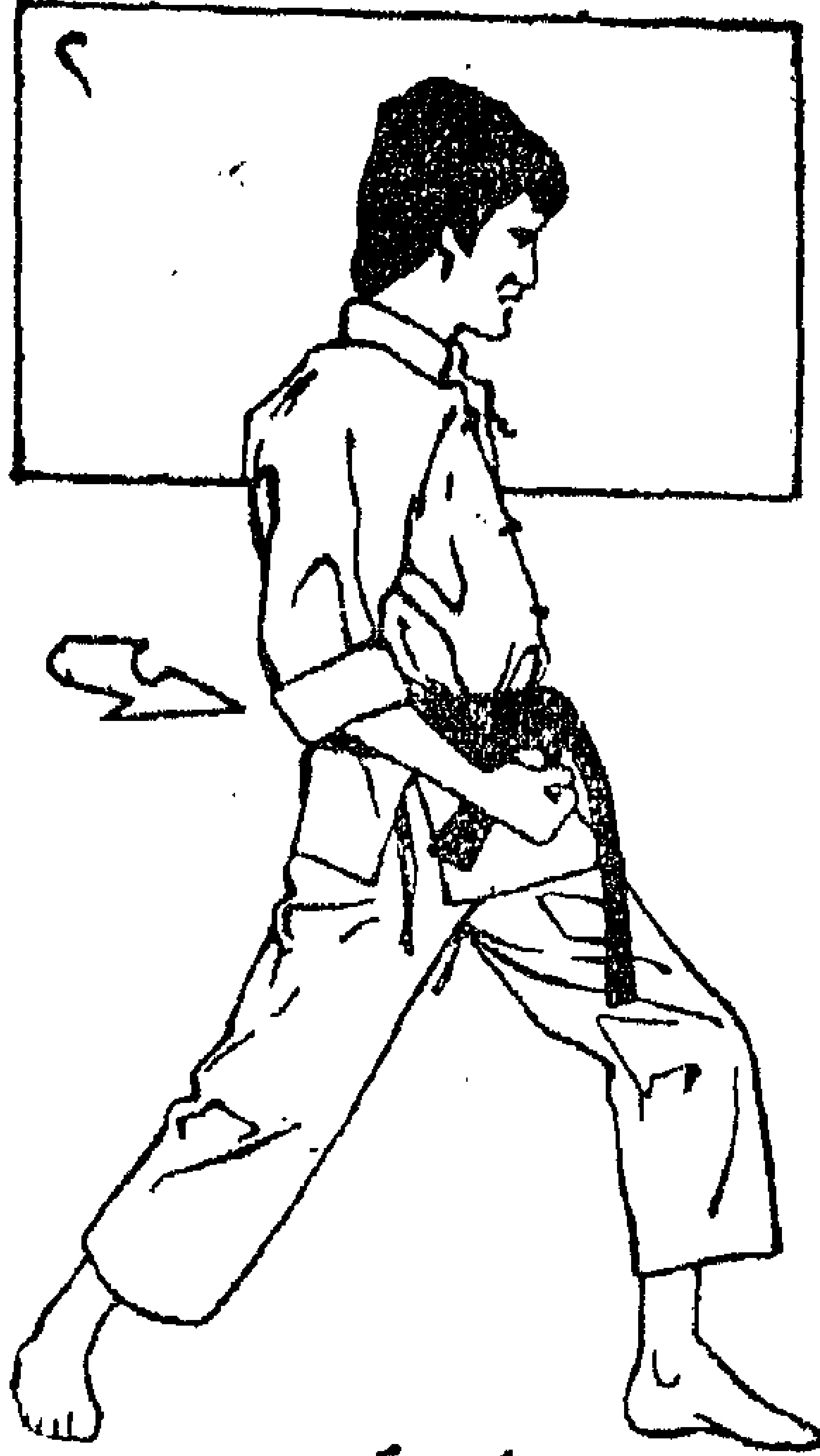


تُجرى عادة بالتحرك ٩٠° درجة إلى الجانب .



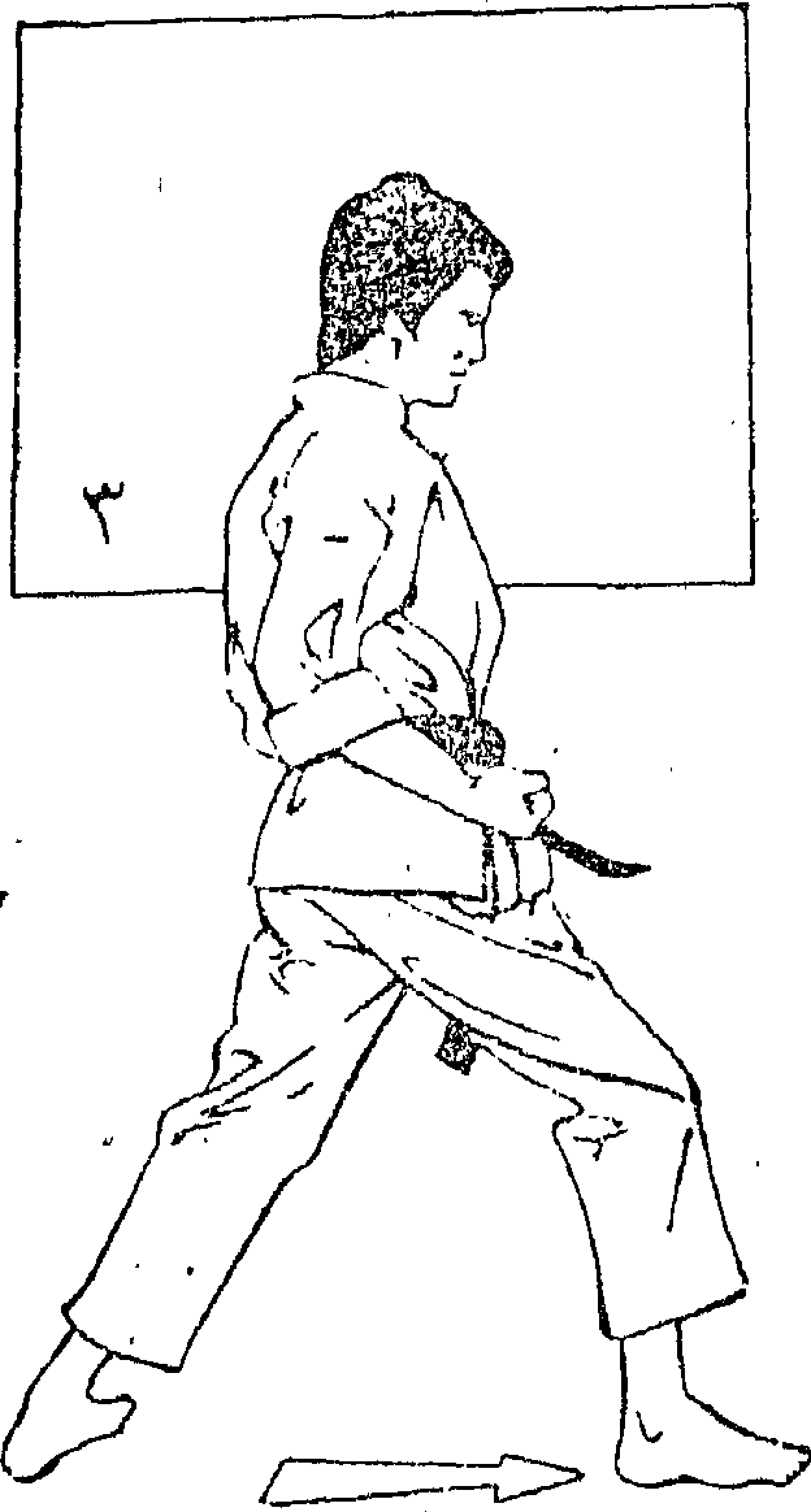
شكل رقم ، ١ ،

وقفة ركوب الحصان الأساسية



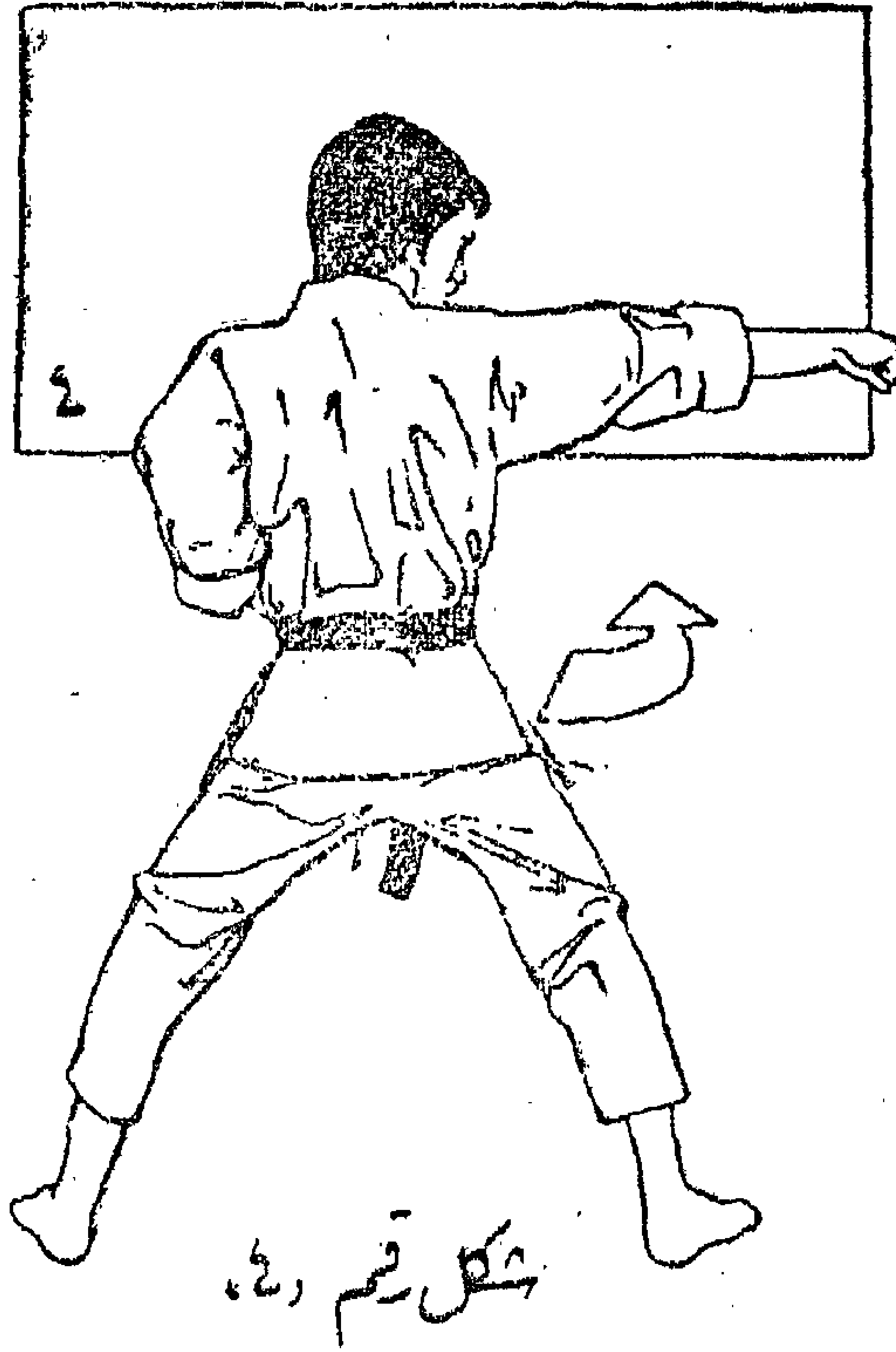
شكل رقم (٢)

من وقفة ركوب الحصان أدر رأسك وجسمك إلى جانب فى الإتجاه الذى تريد أن تتحرك اليه دون أن تغير وضع قدميك .



شكل رقم (٢)

نتقدم خطوة بالقدم الخلفية بحيث تكون المسافة
مرة أخرى بين القدمين بعرض الكتفين .

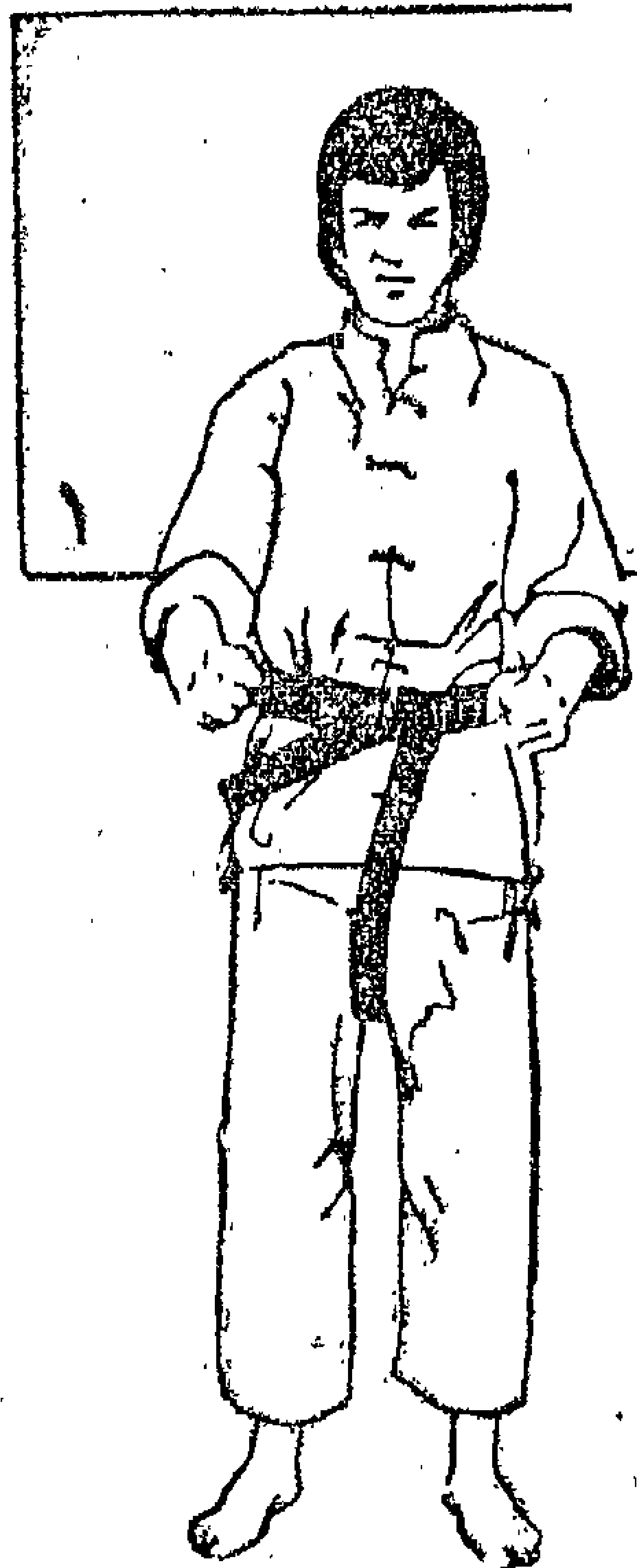


شكل رقم «٤»

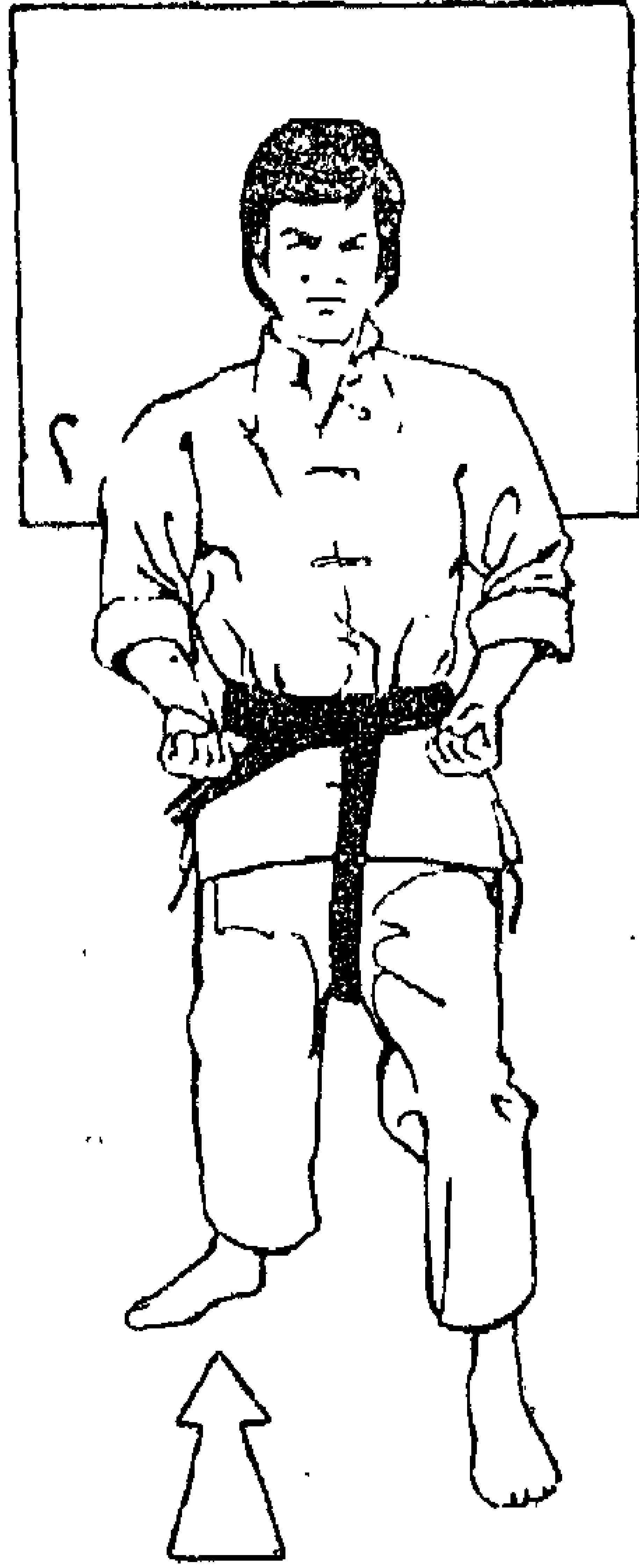
أدر الردفين والقدمين بحيث تأخذ وقفة ركوب الحصان مرة أخرى بحيث يصبح الجسم فى الإتجاه العكسى لما كان عليه فى وضع الإبتداء .

وقفة ركوب الحصان

وقفة قتال ، ويمكن أن نستعمل كوضع قوى للقتال الفعلية أو فى التمرين ، فهى تضع الجسم فى توازن صحيح بالنسبة

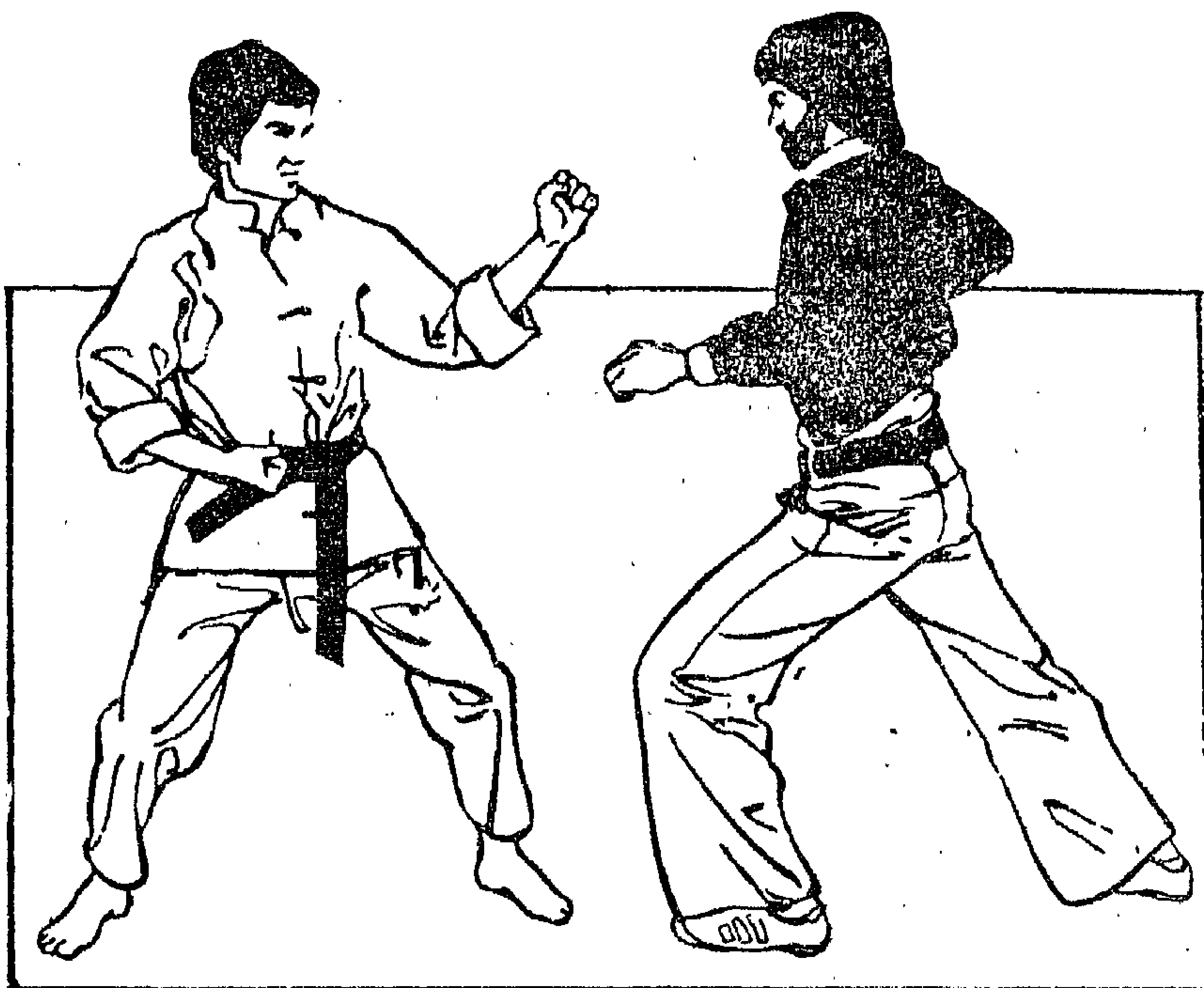


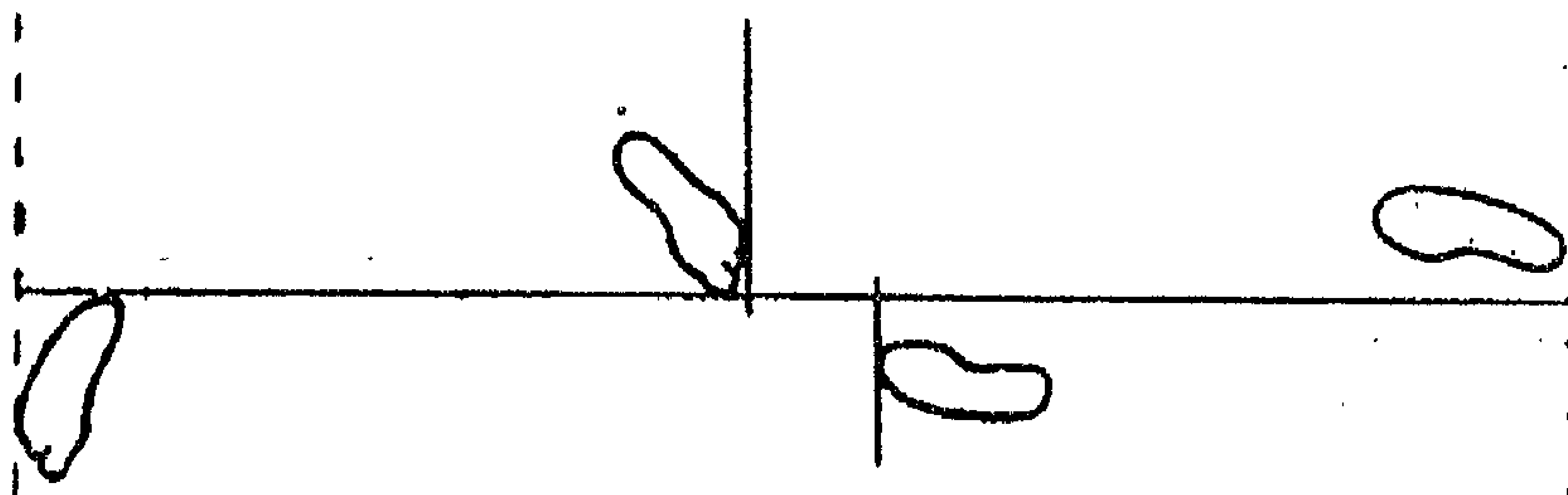
شكل رقم (١)
التحرك إلى وقفة ركوب الحصان ، خذ الوقفة الأساسية .



شكل رقم ،٢،

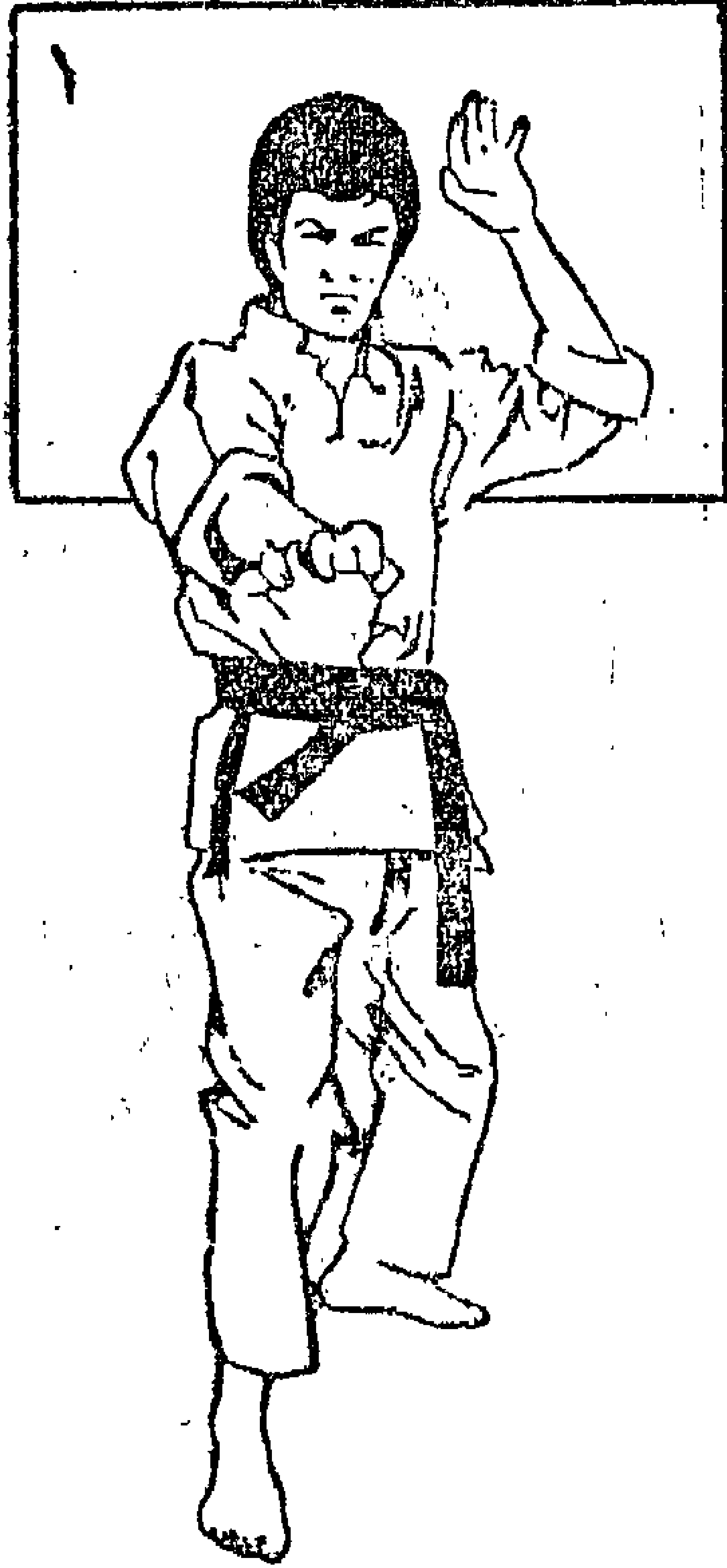
حرك القدم اليمنى إلى الخلف بمسافة عرض الكتفين
أو القدم اليسرى إذا كنت أيسر .





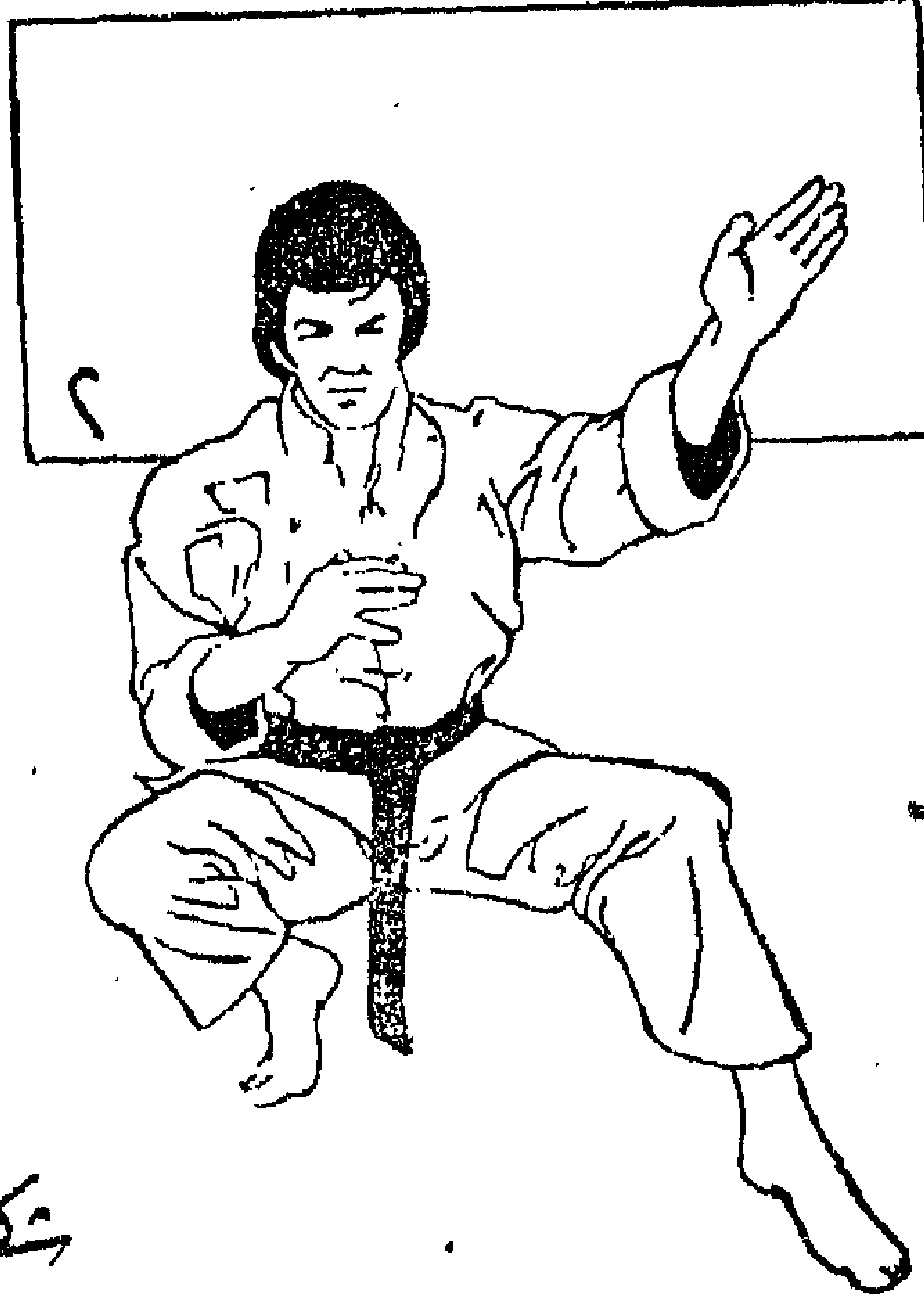
شکل رقم «٣»

لف بدنك وجسمك جانبيا ، واحن ركبتيك قليلاً . وبهذا تصبح فى وقفة ركوب الحصان وتستعمل هذه الوقفة بأحسن حالاتها حين تكون فى زاوية حقيقية مع خصمك " انظر رسم القدمين " وبهذا الوضع تستطيع أن تستغل يديك الإثنين فى الحركة وذلك كما هو موضح بالشكل رقم "٣" .



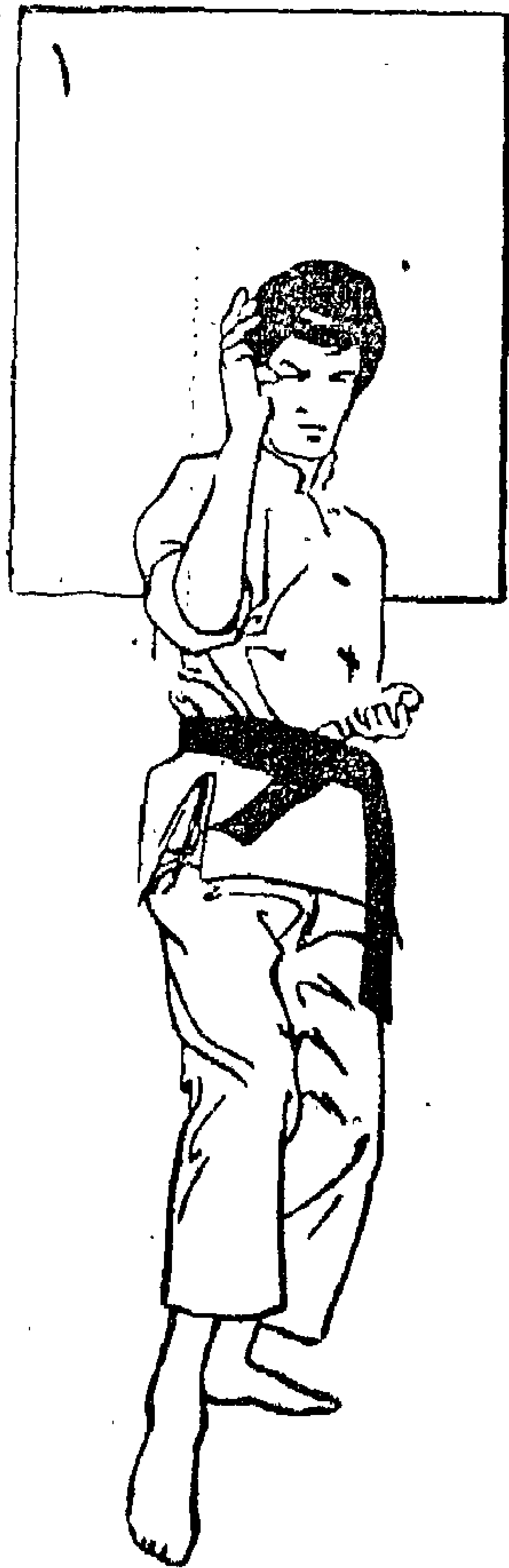
شكل رقم « ١ »

هذه الوقفة الأمامية عالية ووسطى تقوم على حركة النمر . وهى مفيدة للهجوم والدفاع ، تبتعد القدمان حوالى نصف كتف وتنحنى الركبتان قليلاً لدعم التوازن ، تمتد اليد الأمامية على مستوى أفقى مع الأرض ، أما اليد فى الخلف فترفع وتبقى ... فى وضع مخلب النمر



شكل رقم « ٢ »

وضع نصف ربضة ويسمى هذا الوضع زحف الحية ، وهى وقفة دفاع . وتمتد اليدان فى وضع دفاعى كما تظهران فى الرسم .



شكل رقم ،١،

وضع أمامى وسطى

هذه الوقفة هجومية ودفاعية

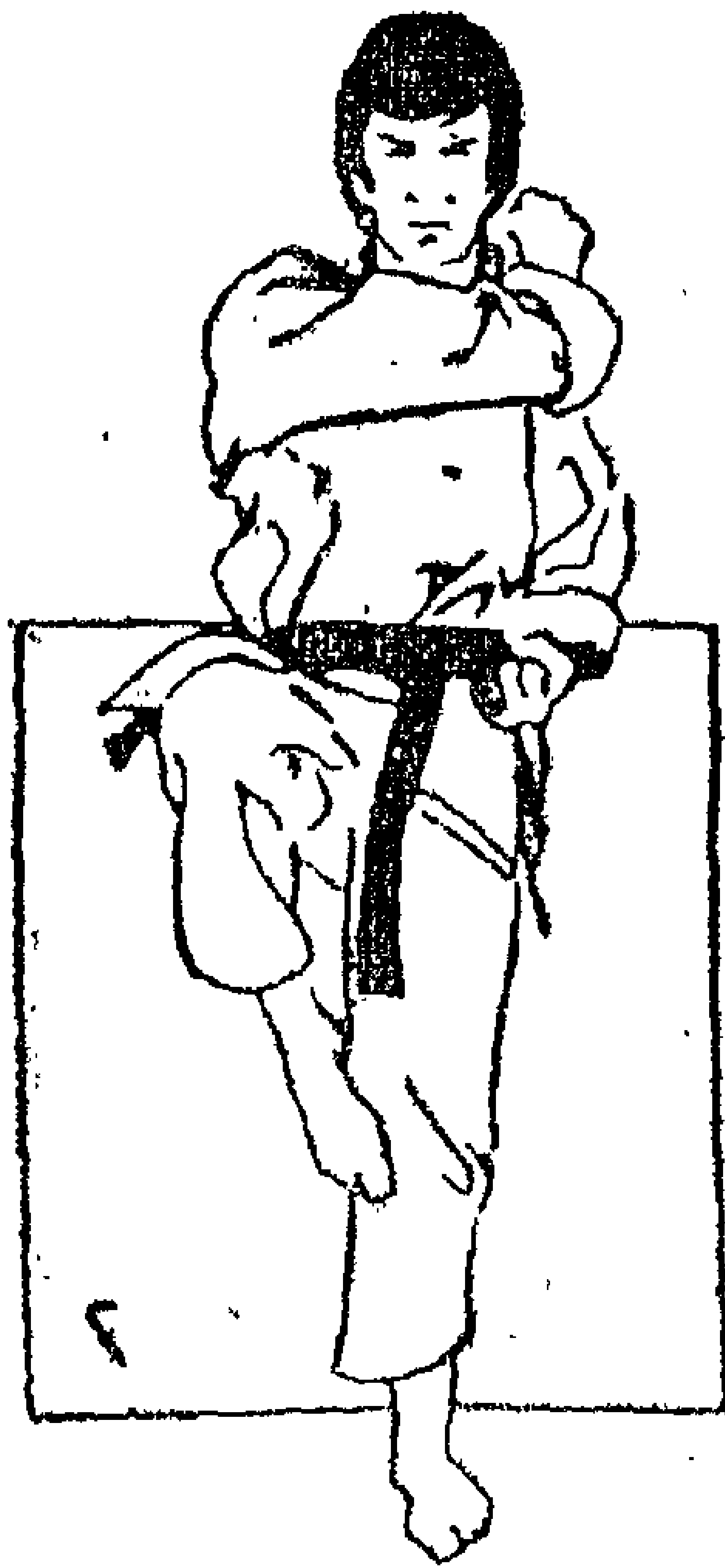
مع أن اليدين تكونان فى وضع

دفاعى متأهب (الذراع الأمامية

تغطى الرأس والجسم)

ومعظم ثقل الجسم على الساق الخلفية

دائماً .



الشكل رقم «٢»

استعداد لوقفة الرئيس : ومع أن هذه الوقفة هي وقفة جمالية أكثر مما هي عملية ولكن يمكن بها توجيه رفسة إلى الأمام أو الجانب أو الخلف - الذراع واليدان الأماميتين مشدودتان الى أعلى على استعداد للضرب أو الصد

وقفة وسطى أو منخفضة

ثقل الجسم يميل بشكل خاص
على الرجل الخلفية - الرجل الأمامية
ممدودة إلى الأمام تغطي
أسفل البطن وتحمي
من الرفسات المنخفضة . اليد
الأمامية متجهة نحو الجسم على
استعداد للصد أو توجيه ضربة
قرب الخصر أو تحت القفص .



الشكل رقم ٣

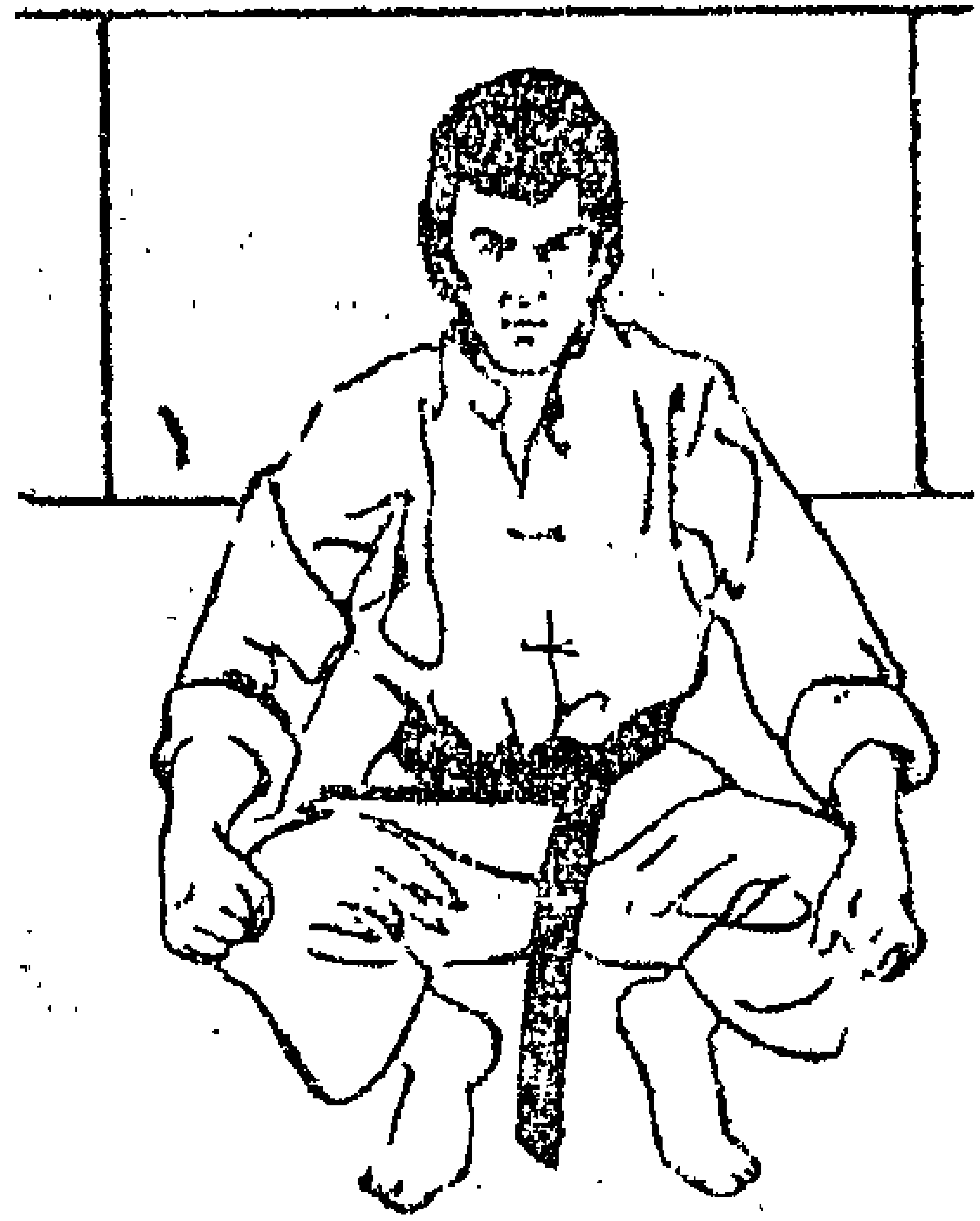
المرحلة الثانية



تمارين التحمية

تشكل تمارين التحمية قسماً مهماً من التدريب لأى نوع من أنواع الرياضة وكذلك فى الفنون الحربية ، والغاية من التمارين قبل التدريب فى الكونغ ـ فو هى تطرية المفاصل والعضلات وتقويتها ومن الضرورى إجراء بعض تمارين التحمية قبل البدء فى التدريب كى لا يصاب المتدرب بتشنج فى العضلات والأربطة .

تمرين الفخذ والكاحل



الشكل رقم ١

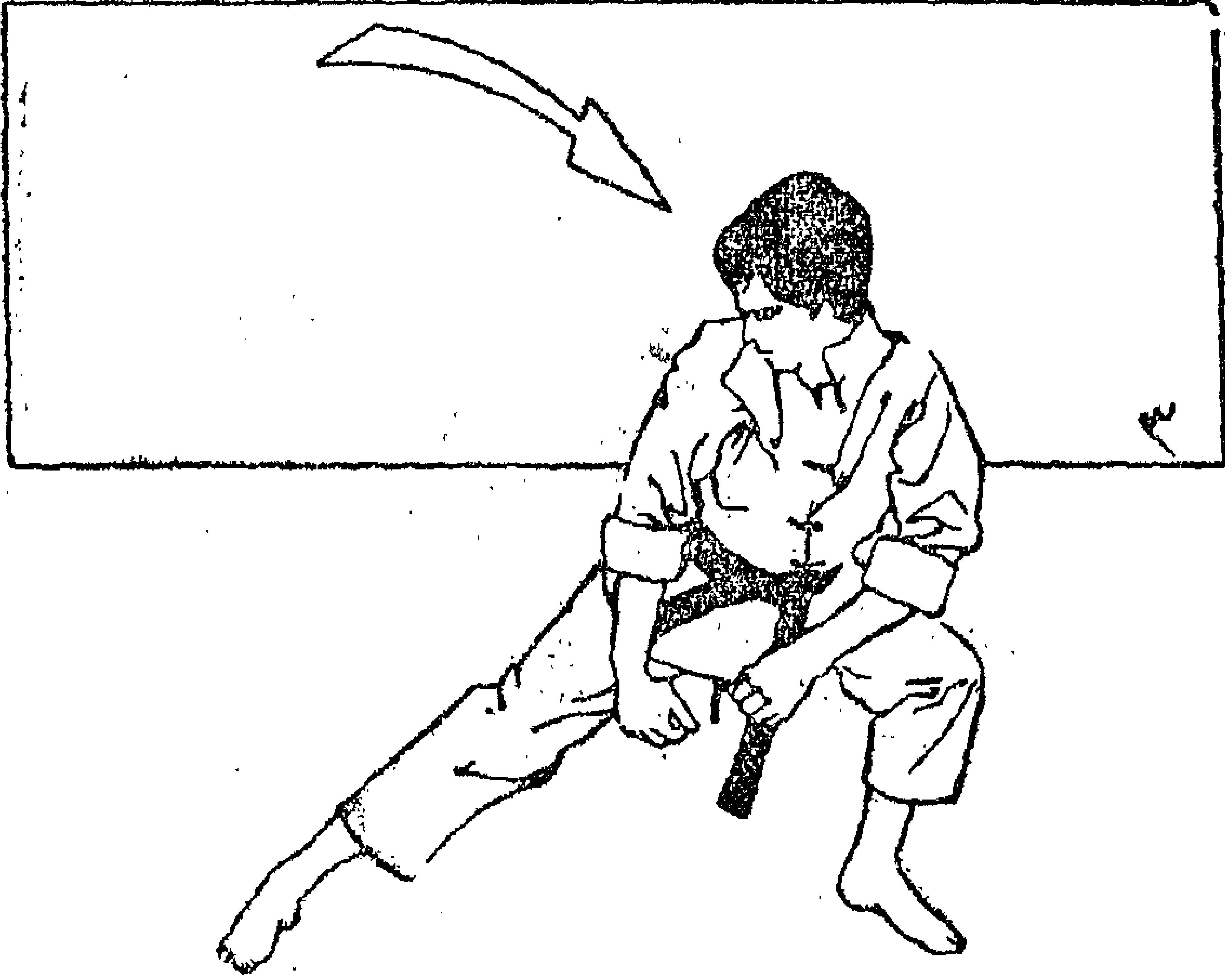
من وضع الوقوف حرك قدمًا واحدة الى جانب مسافة عرض كتفين - انزل الى جانب واحد واحنِ الركبة بينما تبقى القدم الأخرى منبسطة على الأرض بقدر الإمكان .

تمرين الكاحل والرجل



الشكل رقم ٢

من وضع الوقوف اثنِ ركبتيك وذلك بانخفاض الجسم الى وضع القرفصاء و

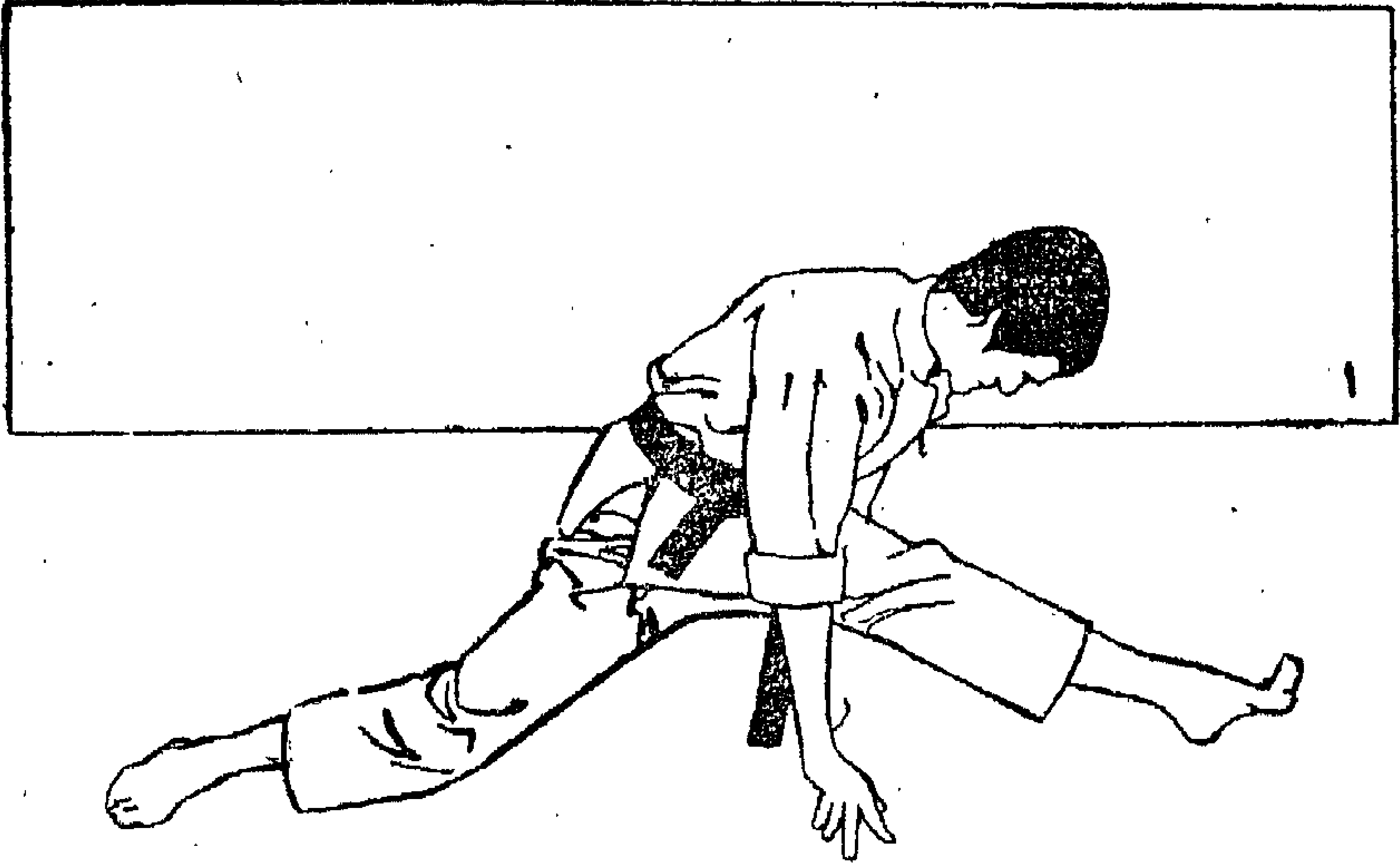


الشكل رقم ٣

دون أن ترفع الجسم سر إلى الأمام متربصًا .
تحرك إلى الأمام ٢٠ خطوة - هذا التمرين
مفيد لعضلات الركبتين .

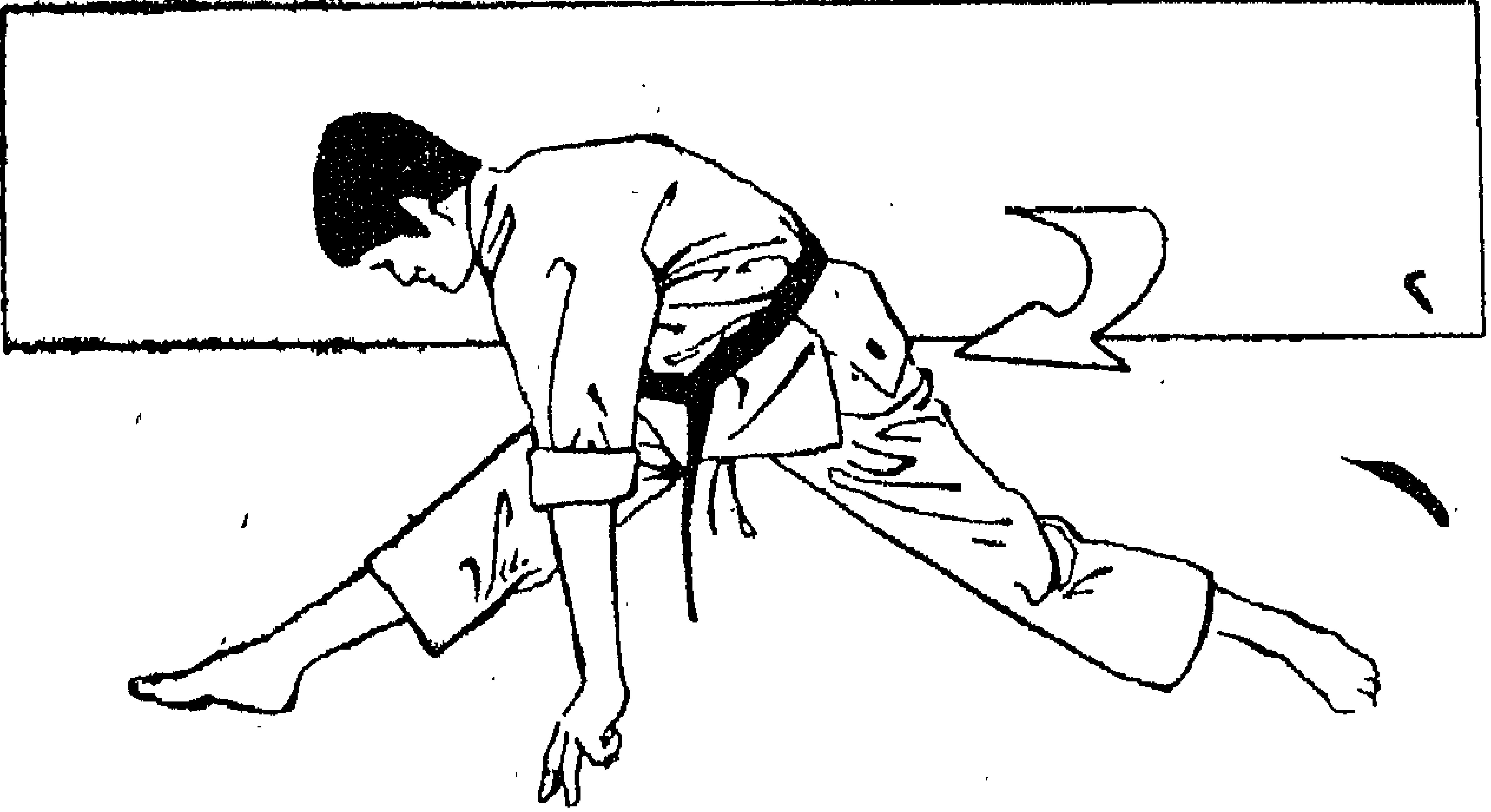
٣٠

الفرشخة



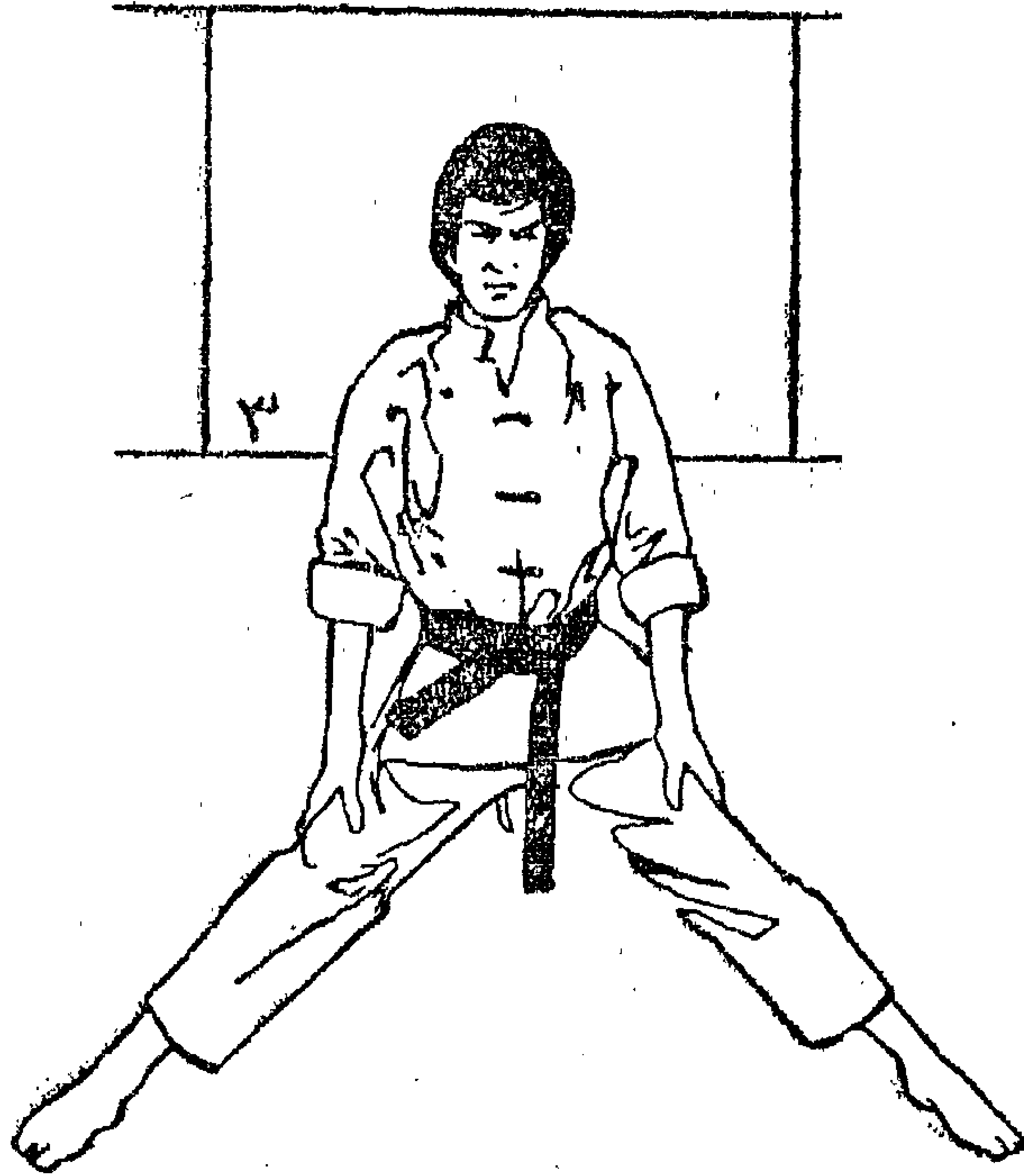
الشكل رقم ١

هذا التمرين يجعل المتدرب قادراً على توجيه رفسات عالية إلى الأمام وإلى الجانبين . مد الرجلين إلى أبعد مداهما الى الإمام والى الخلف . هز الجسم برفوه الى أعلى وأدنى لتتمكن من مد الرجلين الى أبعد مسافة ممكنة



الشكل رقم ٢

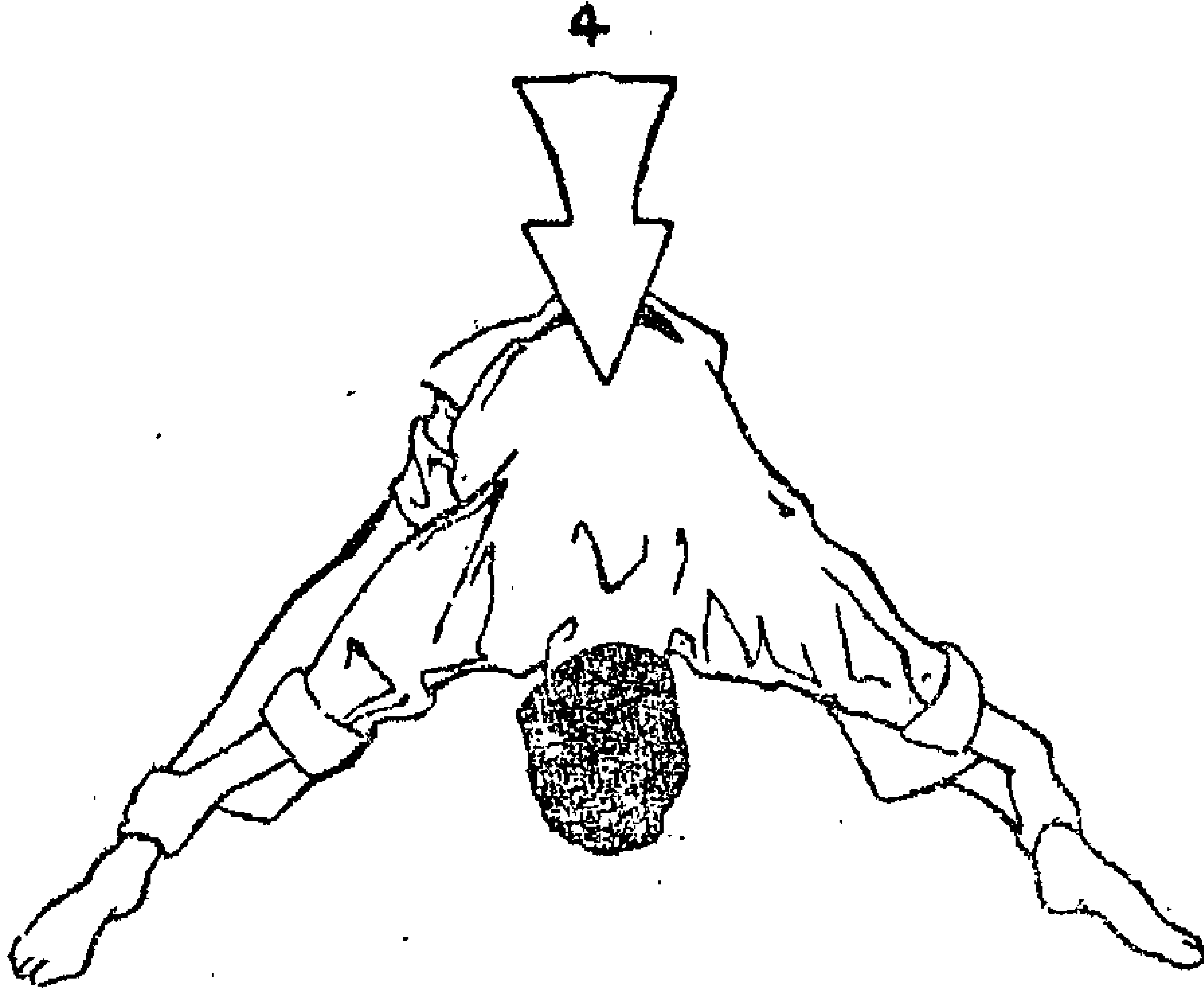
ارفع الجسم قليلاً ثم ادر الخصر والجسم الى الإتجاه
المعاكس مع تكرار الإجراء للشكل رقم ١
أعد التمرين عدة مرات



الشكل رقم ٣

تمرين مد الرجلين

من وضع الوقوف مد القدمين الى الجانبين الى أبعد مسافة ممكنة وأنت تحتفظ بجسمك مستقيماً .

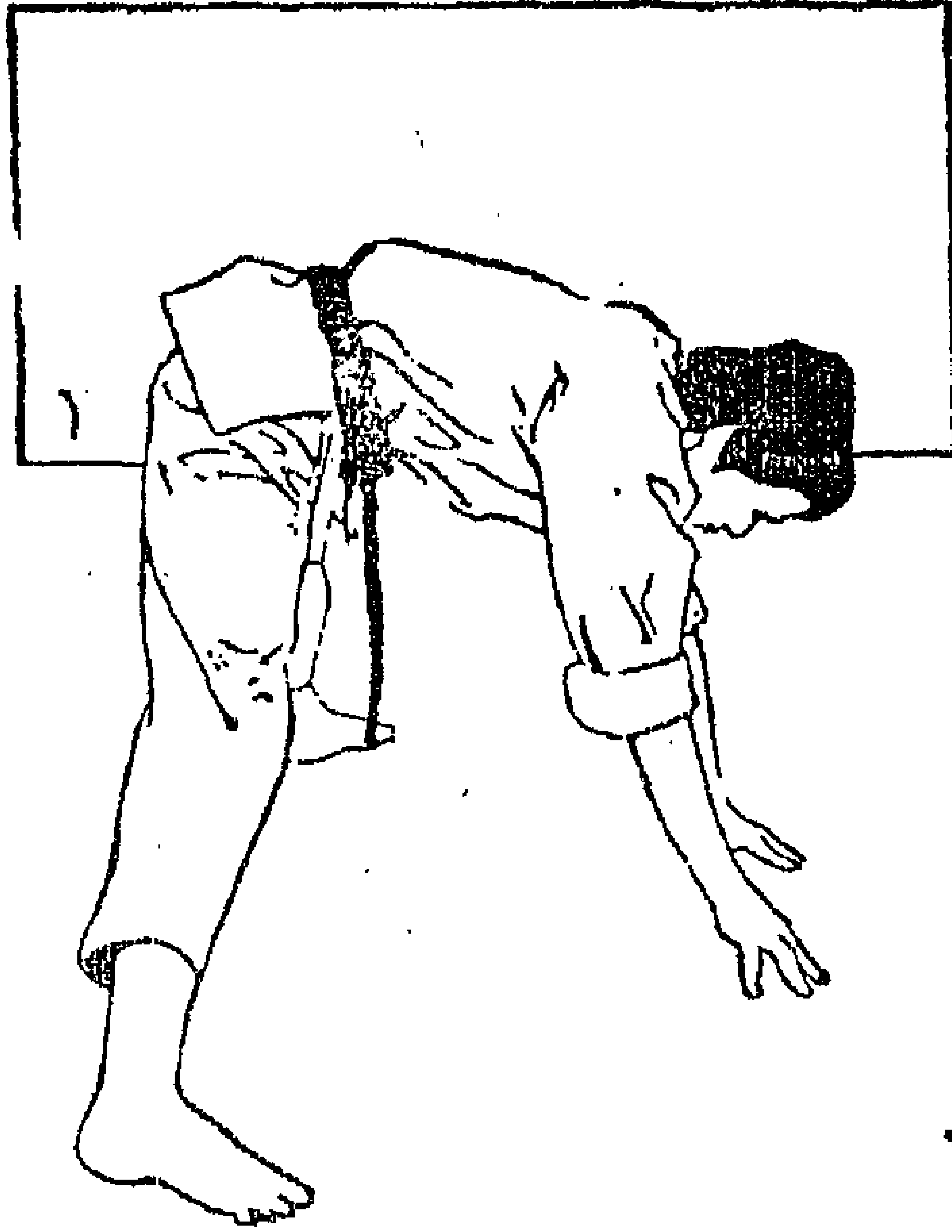


الشكل رقم ٤

إحفظ القدمين في وضعهما ، وامسك بالكاحلين

وانحن إلى الأمام ، دع الرأس يصل إلى الأرض

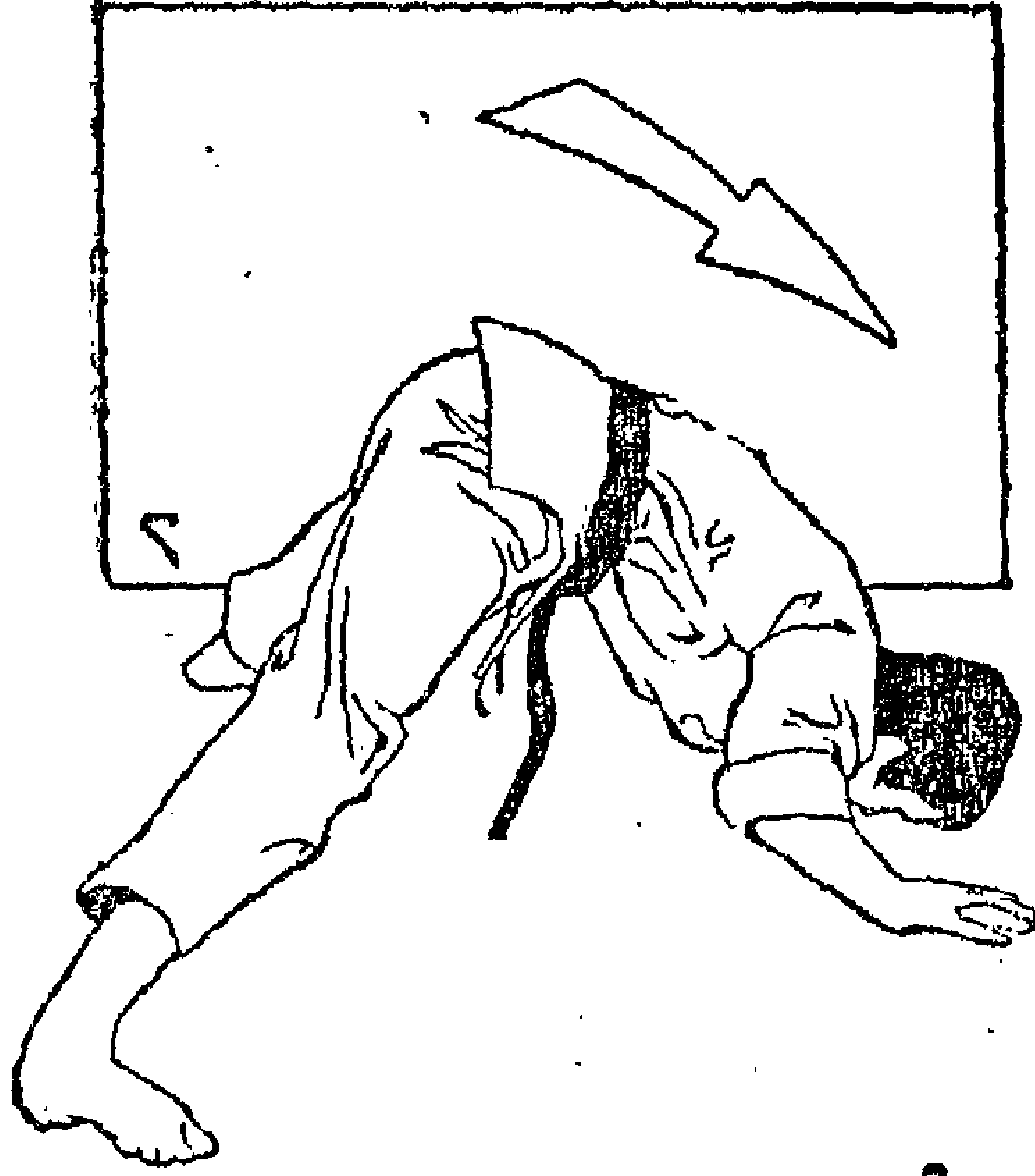
لا تجهد نفسك كثيرًا



الشكل رقم ١

تمرين الخصر والظهر

إبعد الرجلين مشعتين تماما كما فى التمرين السابق
إنحن الى الإمام وضع يديك على الأرض -
إجعل الظهر مقوسا - إدفع الجسم يمينا بقدر الإمكان
عند الخصر .



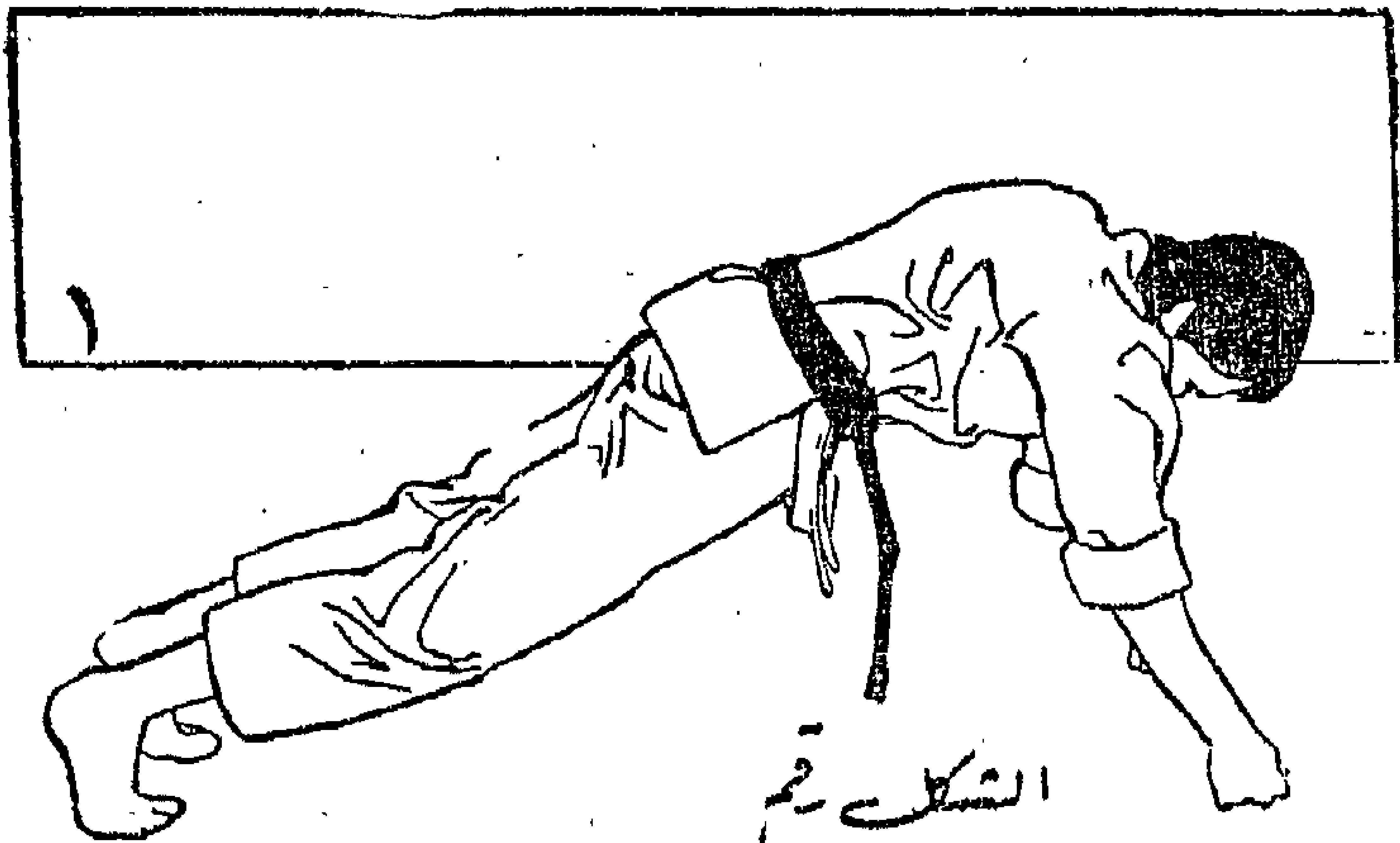
الشكل رقم ٢

إخفض الرأس والجسم قريباً من الأرض بقدر



الشكل رقم ٣

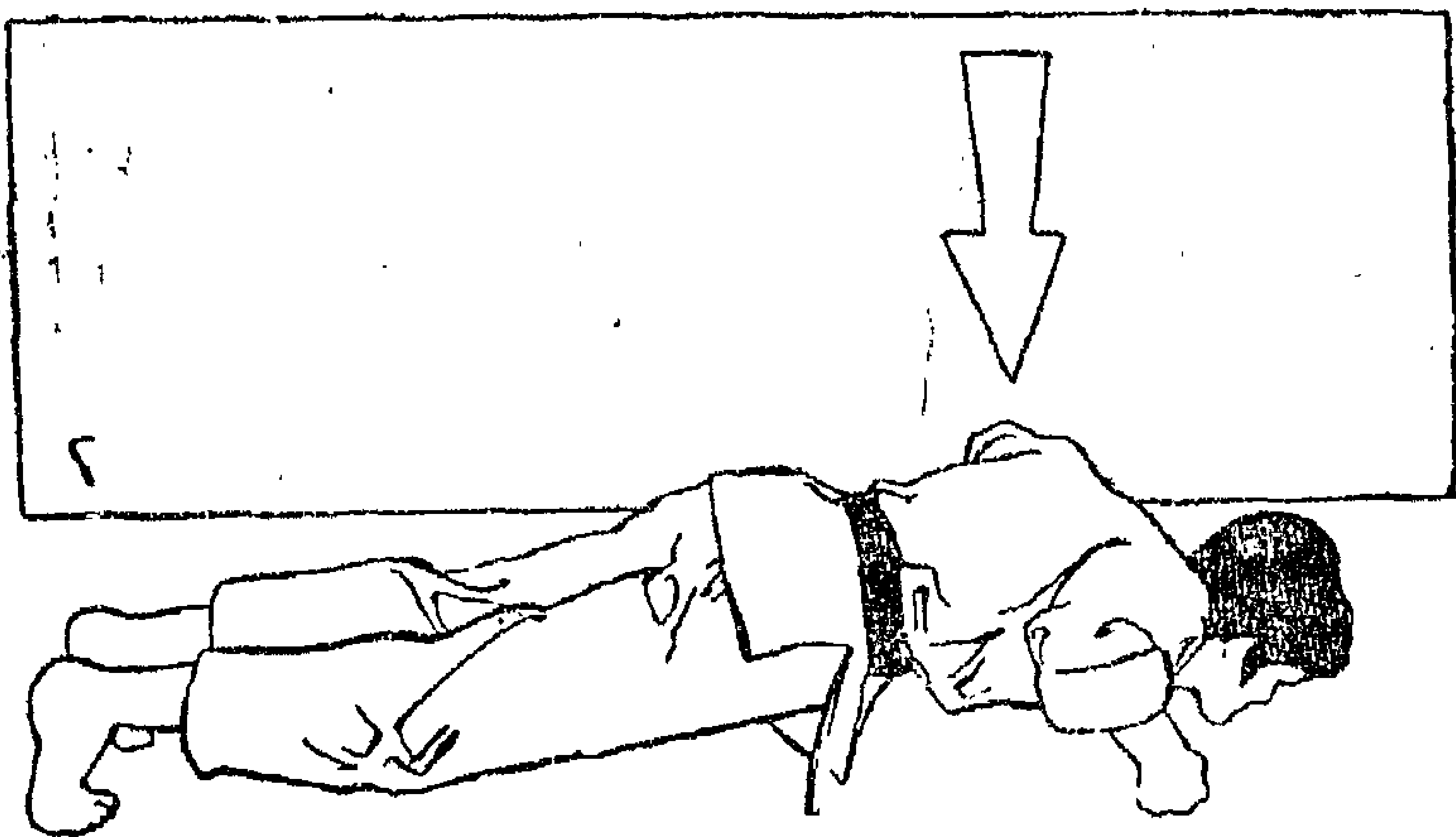
إجعل الجسم ينزلق إلى الأمام قريبًا من الأرض - إبعد قدميك ويديك فى مكانهما .



الشكل رقم

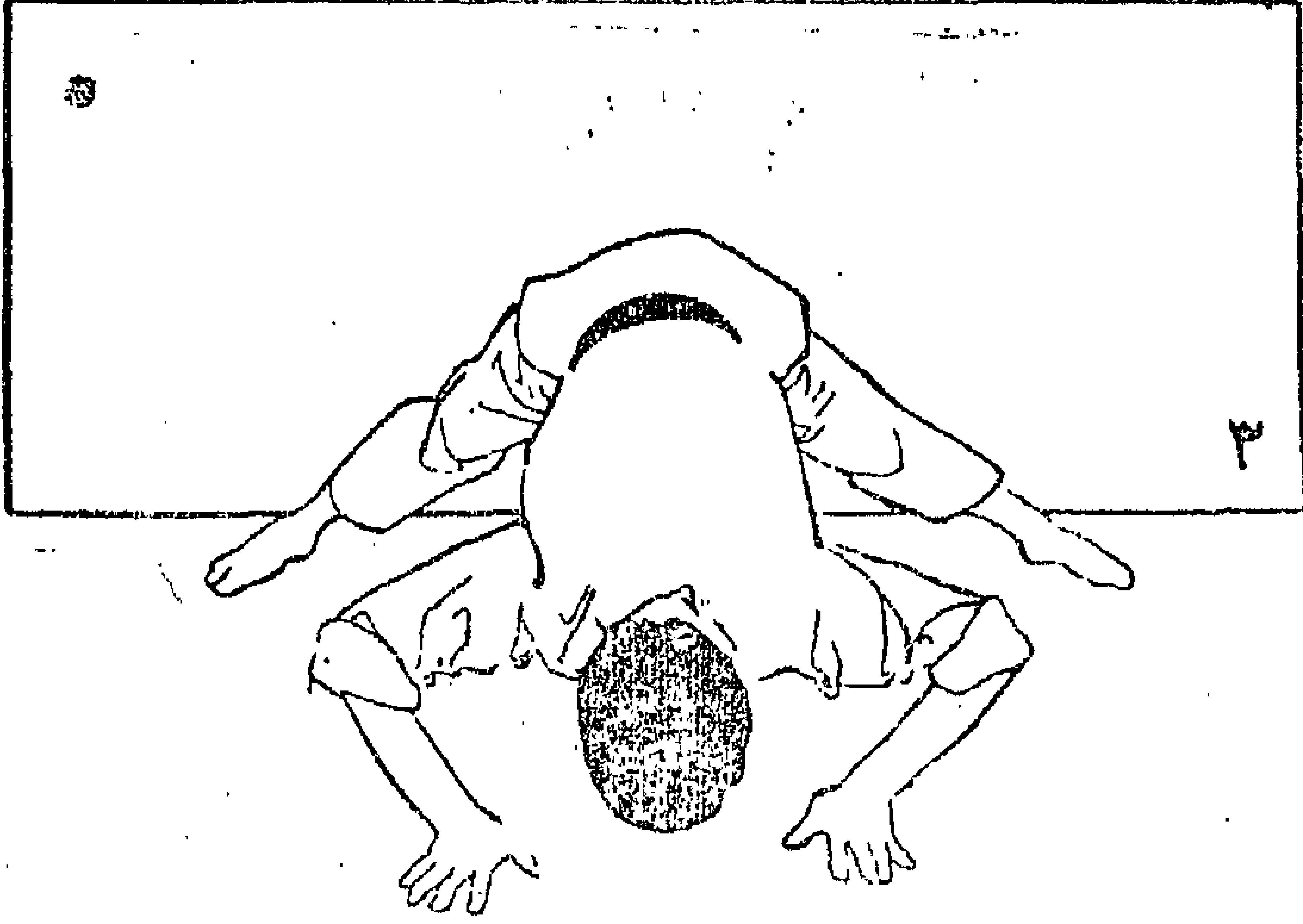
رفع الجسم على مفاصل الأصابع

رفع الجسم في هذا الوضع مفيد جداً - كما في شكل ١ - مفيد لعضلات الذراعين والصدر كما أنه يزيد القوة .



الشكل رقم ٢

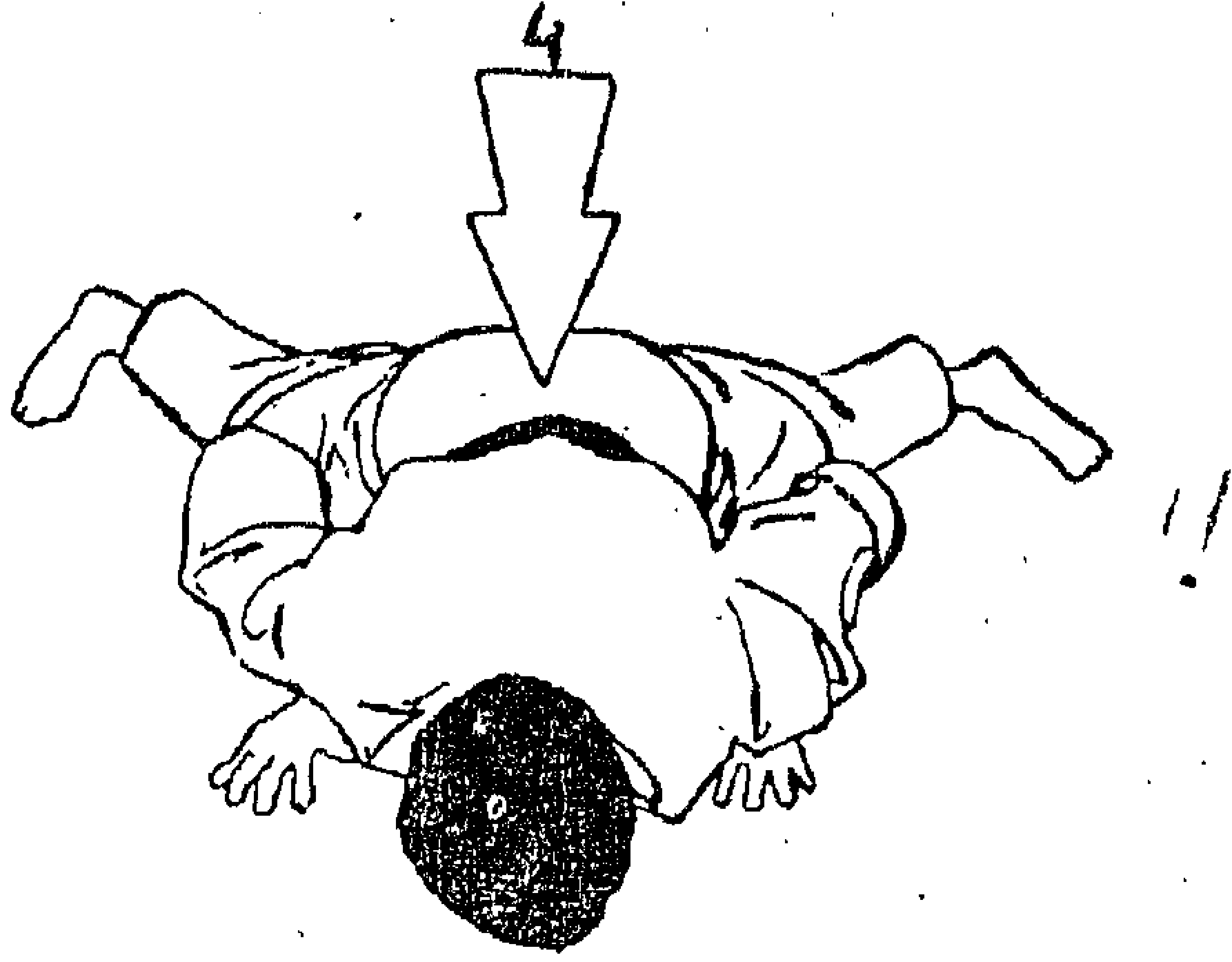
اخفض الجسم بإحناء الذراعين إلى أن يلامس الصدر الأرض - اجعل الظهر مقوساً - إرفع الجسم إلى بدأ الوضع وذلك بتقويم الذراعين .



الشكل رقم ٣

دفع الجسم على الرجلين

مد الرجلين إلى أبعد ما في الإمكان وابقاء الجسم مرفوعًا على الذراعين .



الشكل رقم ٤

الإجراء كما في الشكل رقم ٢

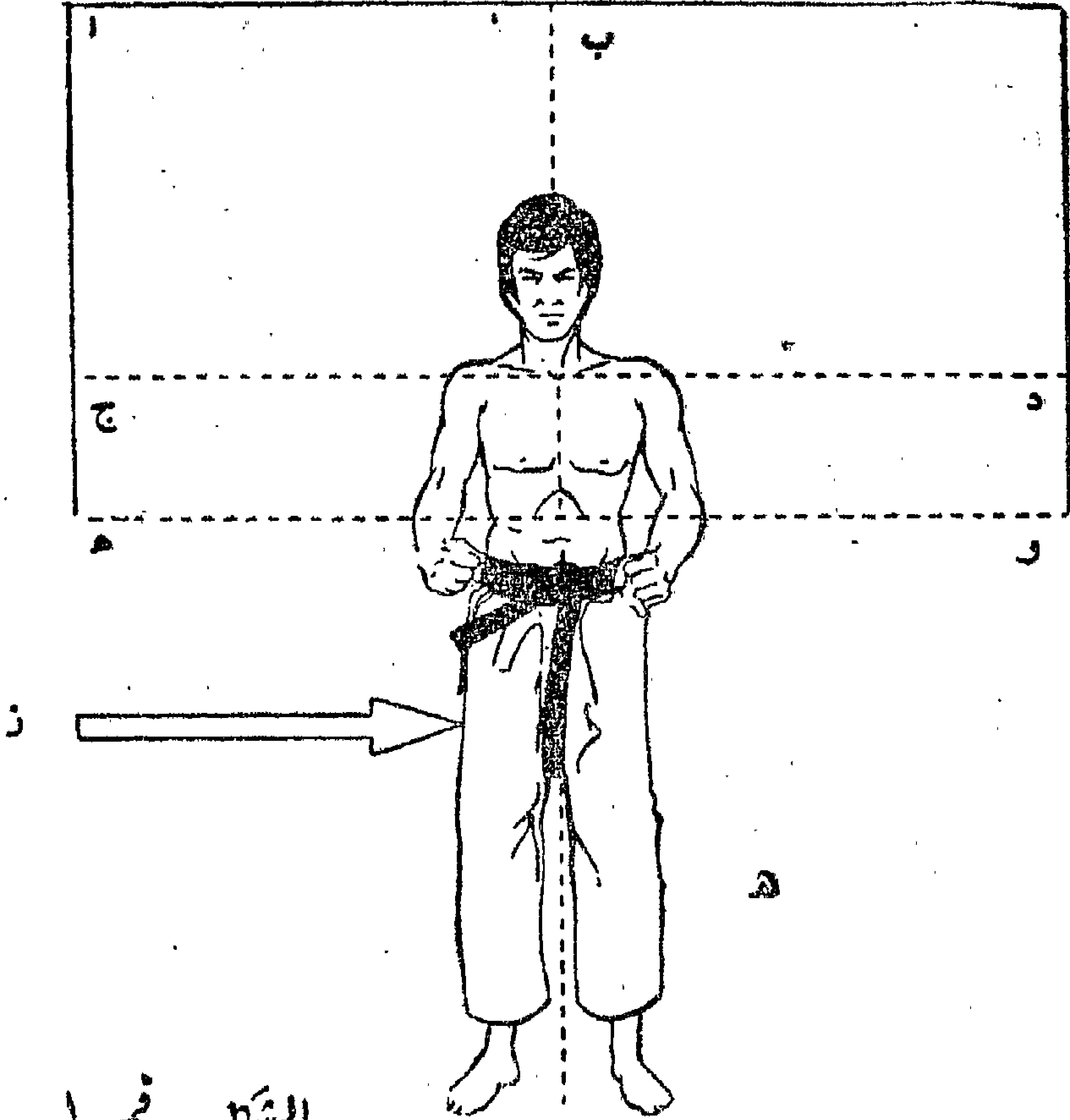


(٤٠)

المرحلة الثالثة



الصد والتفادي



الشكل رقم ١

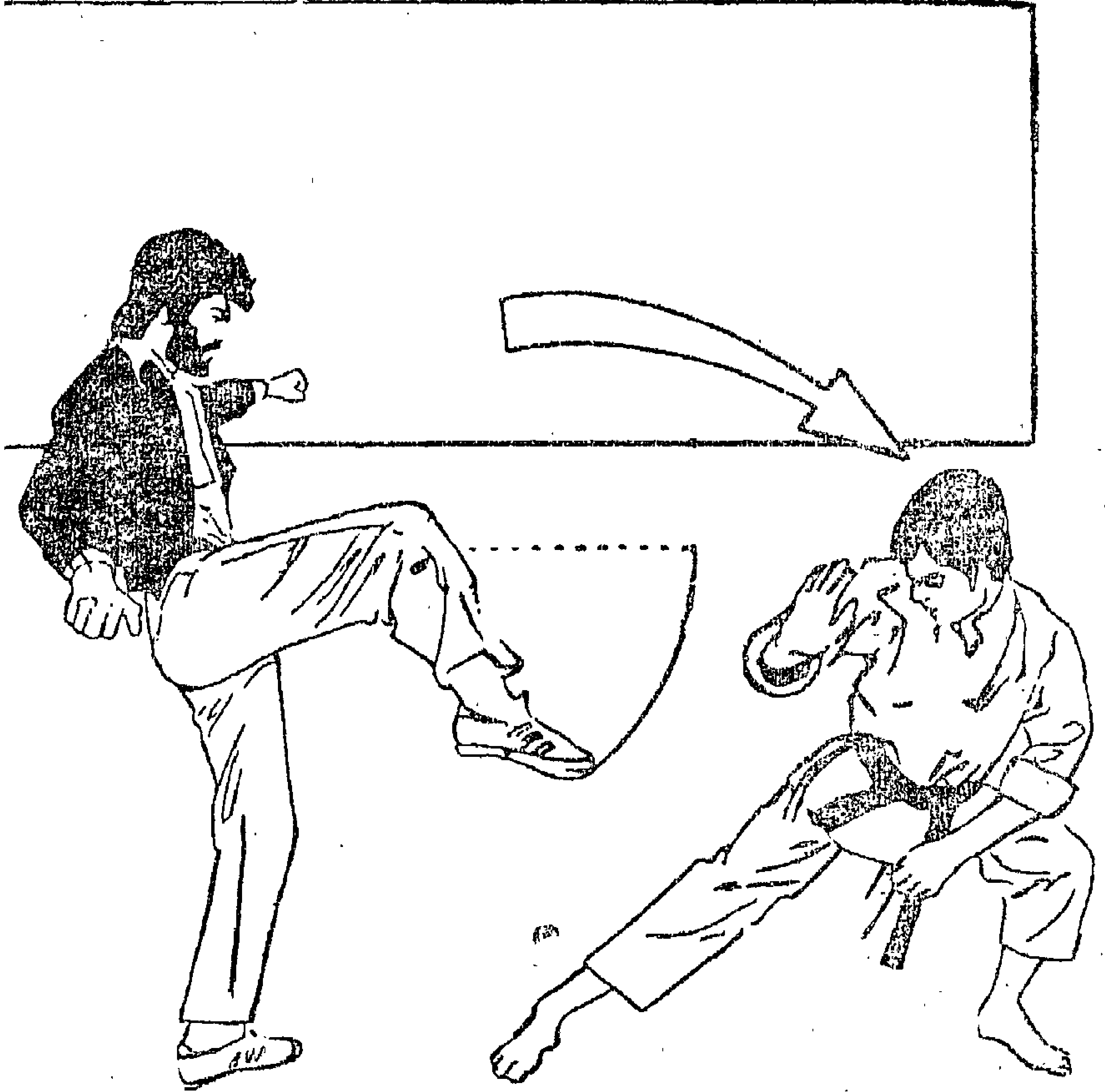
اللكمات والرفسات تعالج بالنسبة الى

إتجاهاتها أكثر مما تعالج بالنسبة إلى أسلوب

الهجمة . فالرسم المبين يقسم الجسم إلى خطوط إتجاه الهجوم أى الى ثلاثة خطوط الخط العالى ، الخط الوسط ، الخط المنخفض .

مناطق الشكل رقم (١)

١ الخط العالى الداخلى
٢ الخط العالى الخارجى
٣ الخط الوسط الداخلى
٤ الخط الوسط الخارجى
٥ الخط المنخفض الداخلى
٦ الخط المنخفض الخارجى
٧ الخط السفلى الذى لا تؤثر فيه عمليات الصد باليد .



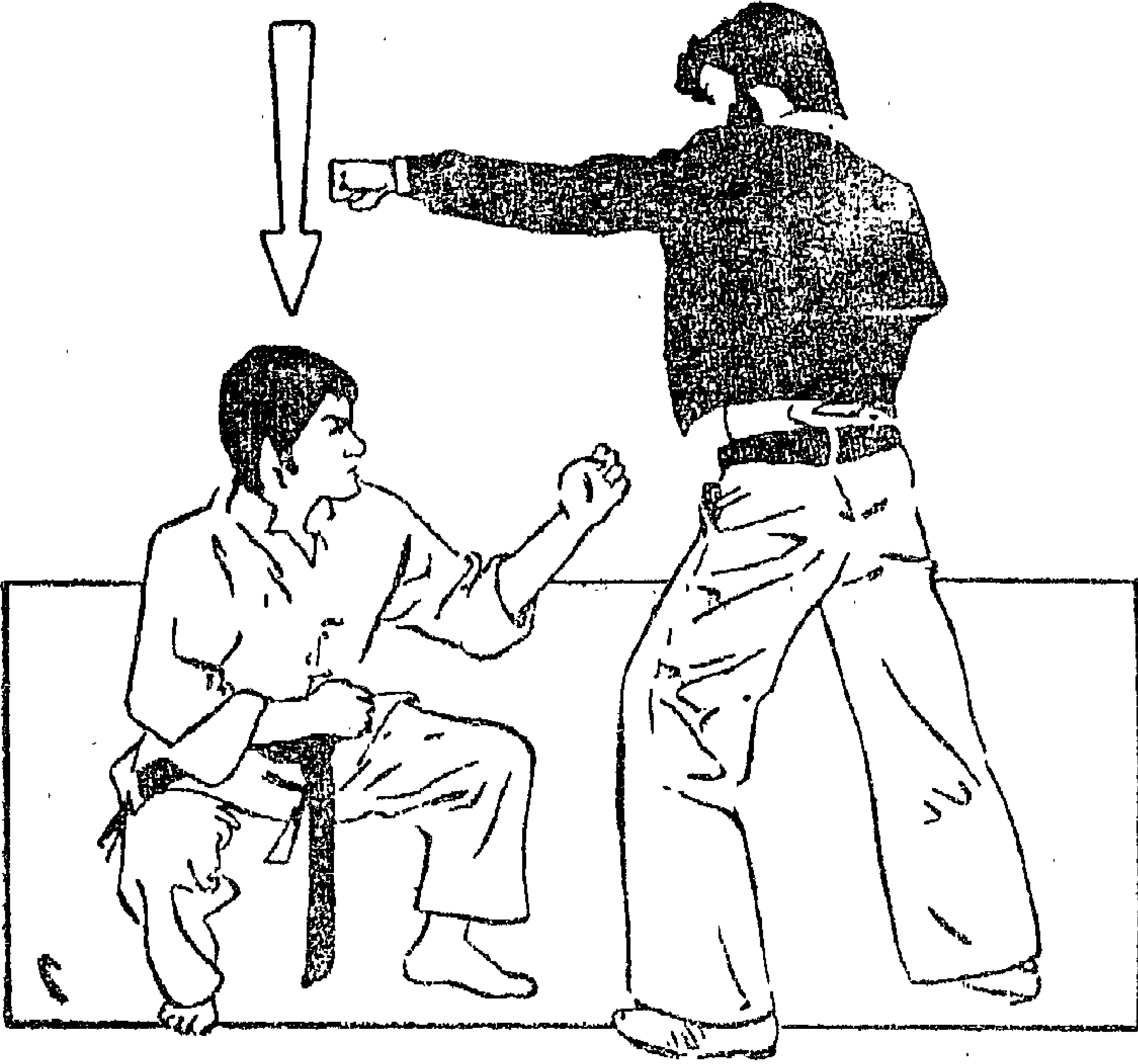
الشكل رقم (١)

المراوغة والتفادى

(٤٤)

المراوغة المنحنيّة

هذا النوع من المراوغة فعّال جدًا ضد اللكمات والرفسات وذلك بإحناء رجل واحدة فيبتعد الجسم كله عن نطاق الرفسة وتتيح له أن ينهض على القسم المنحنى . وهذه الحركة مفيدة لتفادى اللكمات ولكنها مفيدة أكثر لتفادى الرفسات الموجّهة إلى أسفل الصدر أو البطن حين تصل الرفسة الى المكان الموجهة اليه فى الأصل .

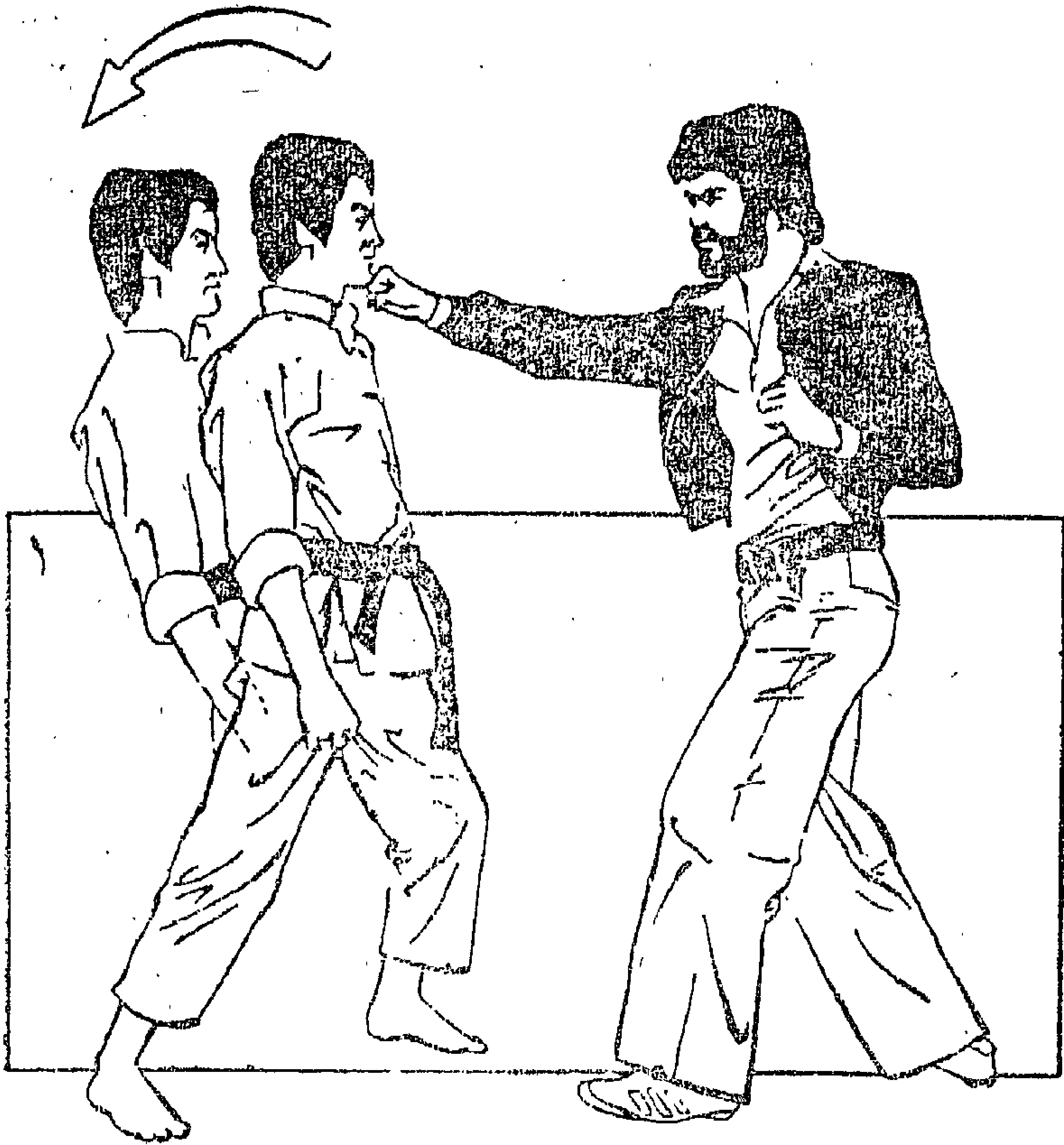


الشكل رقم ٢

المراوغة بالهبوط

إنها حركة هبوط تحت خط رمية
يد الخصم ، وذلك بإحناء الركبتين
وهذه الحركة مع إنها تستعمل لتفادى
اللكمة العليا فقط الا أنها
تنقلك من نقطة هجوم خصمك
كما تنقلك من خط رؤيته
ومن هذا الوضع الذى تكون فيه
إخطف قدم خصمك من تحته
ويجب أن تتأكد أن اللكمة
ليست هجومًا مخادعًا لتغطية
رفسة من الخصم .

٤٧

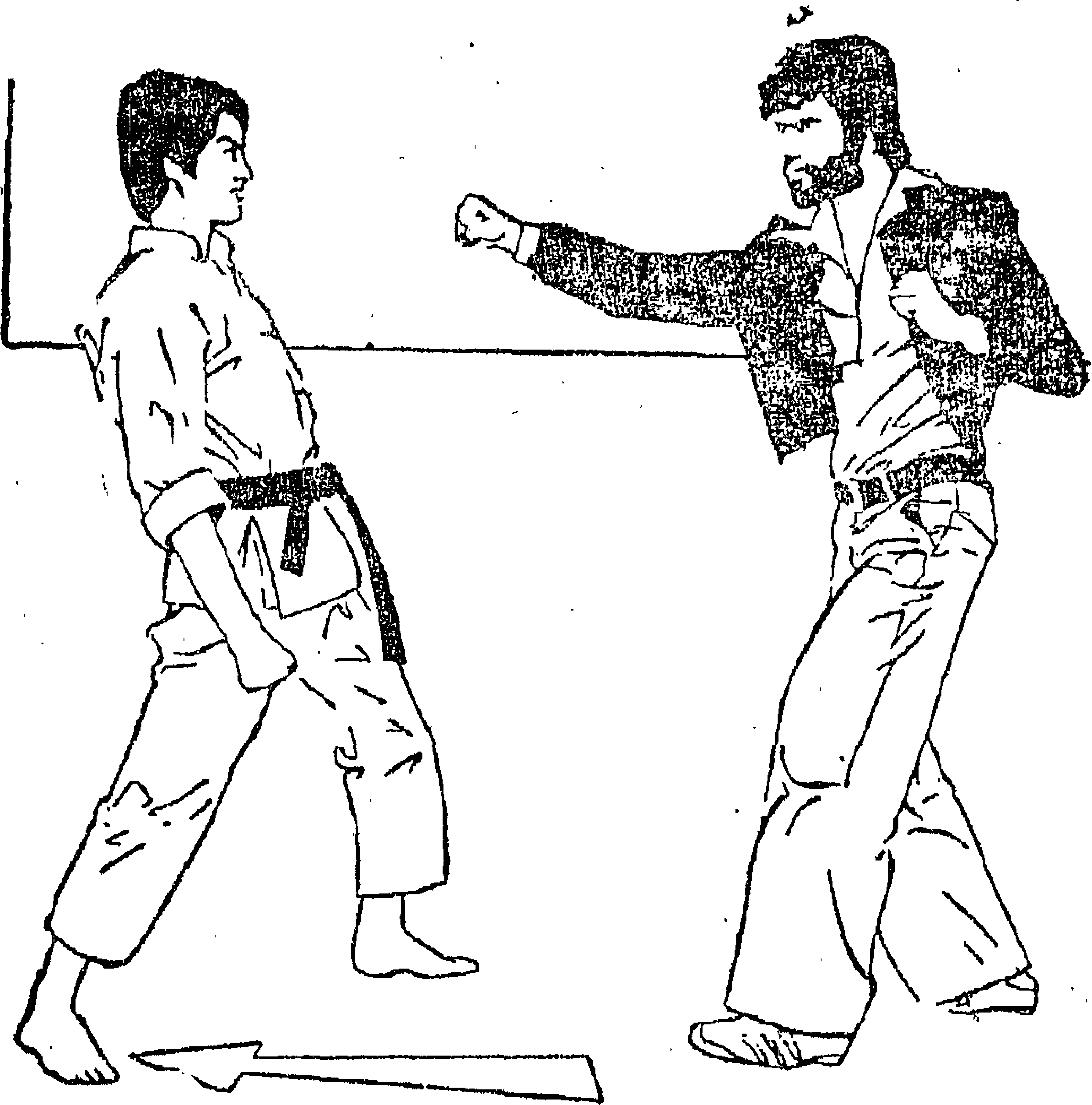


الشكل رقم (١)

المراوغة بالانحناء إلى الخلف

تستعمل هذه الحركة عندما توجه إليك لكمة عالية ، والحركة تنحصر في إرجاع الرأس والجذع إلى الخلف بمسافة ٣٠ سنتيمتر

لتفادي لكمة الخصم دون أن تغير وضع قدميك وذلك كما هو موضح بالشكل رقم ١



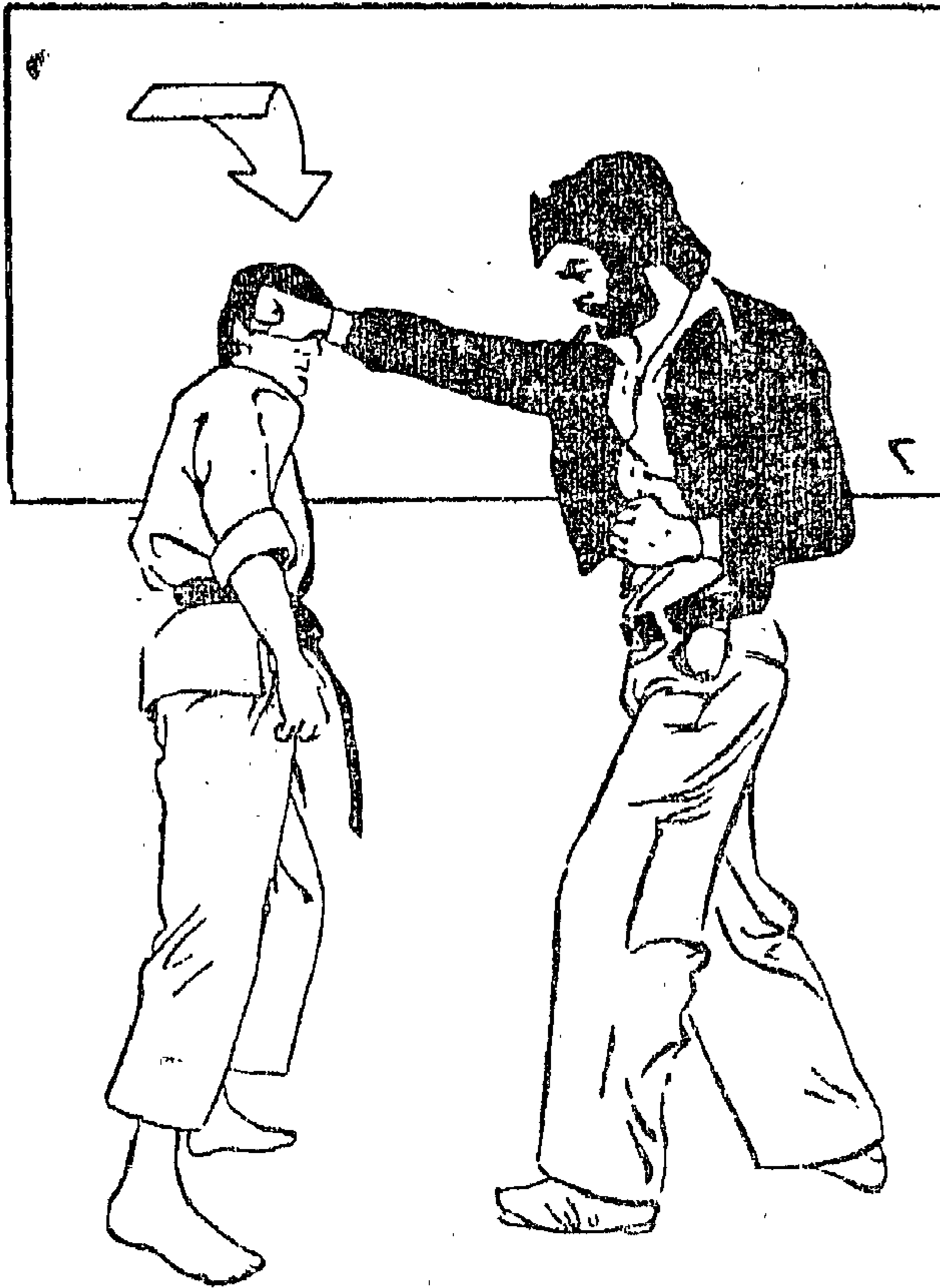
شكل رقم ٢

هذه المراوغة تستعمل دائماً حين يباغتك الخصم بينما تقف أنت وقفة عادية . وكل ما تحتاج اليه هو أن تنقل قدماً إلى الوراء قليلاً على مسافة عرض نصف كتف وارجع جسمك ورأسك إلى الوراء بعيداً عن مدى ضربة الخصم السلبا أو الوسطى . وذلك كما هو واضح بشكل ؟

المراوغة الجانبية



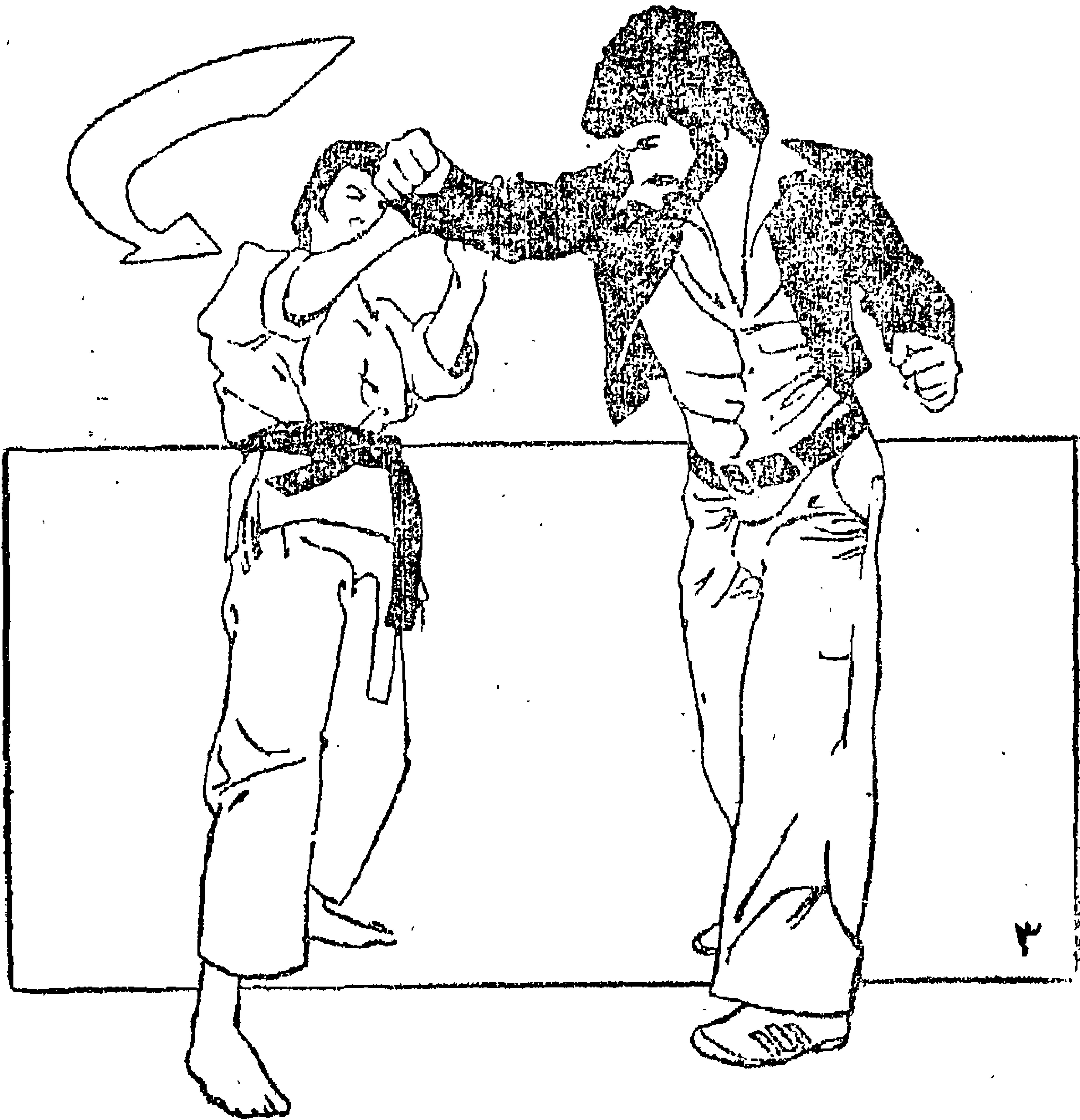
الشكل رقم ١



الشكل رقم ٢

هذه الحركة تتخذ حين تباغت بلكمة موجهة اليك وقدماك في خط واحد دون تحريك قدميك . انقل ثقلك على

قدم واحدة بحيث لا تفقد توازنك . وميل بسرعة خاطفاً
أسك وجذعك إلى جانب بحيث تتفادى اللكمة على
الرأس . كما بالشكل رقم ٣



الشكل رقم ٣

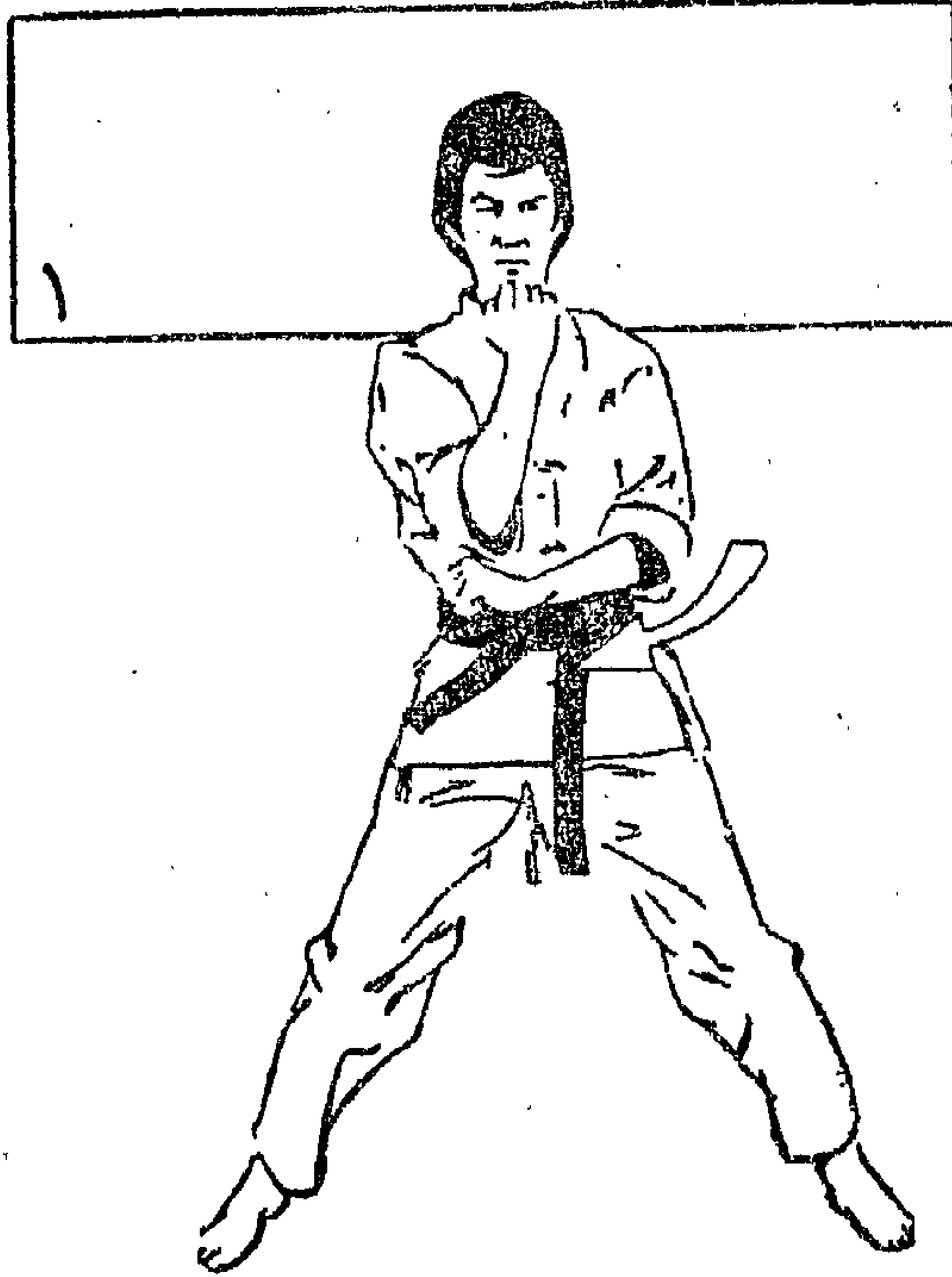
(٥٢)

مراوغة دائرية

تمثلها هذه الحركة التى تتفادى بها الضربة كما فى الشكل رقم ١ ، ٢ وهذه المراوغة تتطلب أن تتحرك القدم قليلاً إلى جانب وإلى الأمام لتمكين التوازن يتحرك الرأس والجسم إلى الخلف وجانبيًا فى حركة دائرية بعيدًا عن الضربة ويمكن تفادى ذراع الخصم الدائرى بالذراع أو براحة اليد وذلك هو المبين بالشكل ٣ السابق :

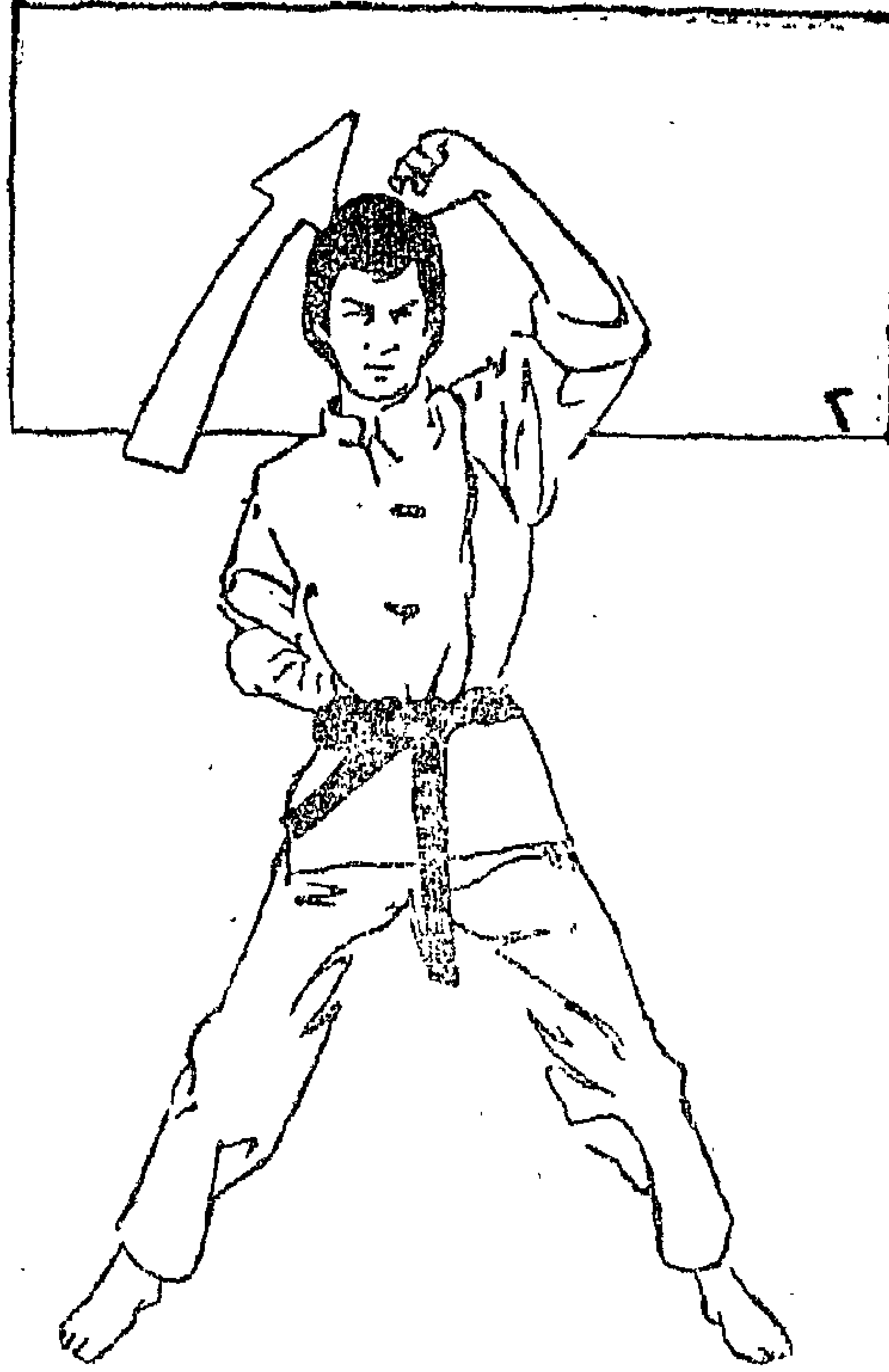
٥٣

صد على الخط العالي



الشكل رقم ١

هذا الصد هو في الخط العالي الداخلي وينفذ بالذراع اليسرى مع وضع اليد في وقفة القتال اليد اليمنى رائدة (أنظر المرحلة الثانية) تمتد الذراع الدفاعية عموديًا وتغطي الجسم بينما الذراع المتأخرة تتحرك أفقيا نحو الخارج إلى أن يصبح ظاهر اليد تحت مرفق اليد اليمنى



الشكل رقم ٢

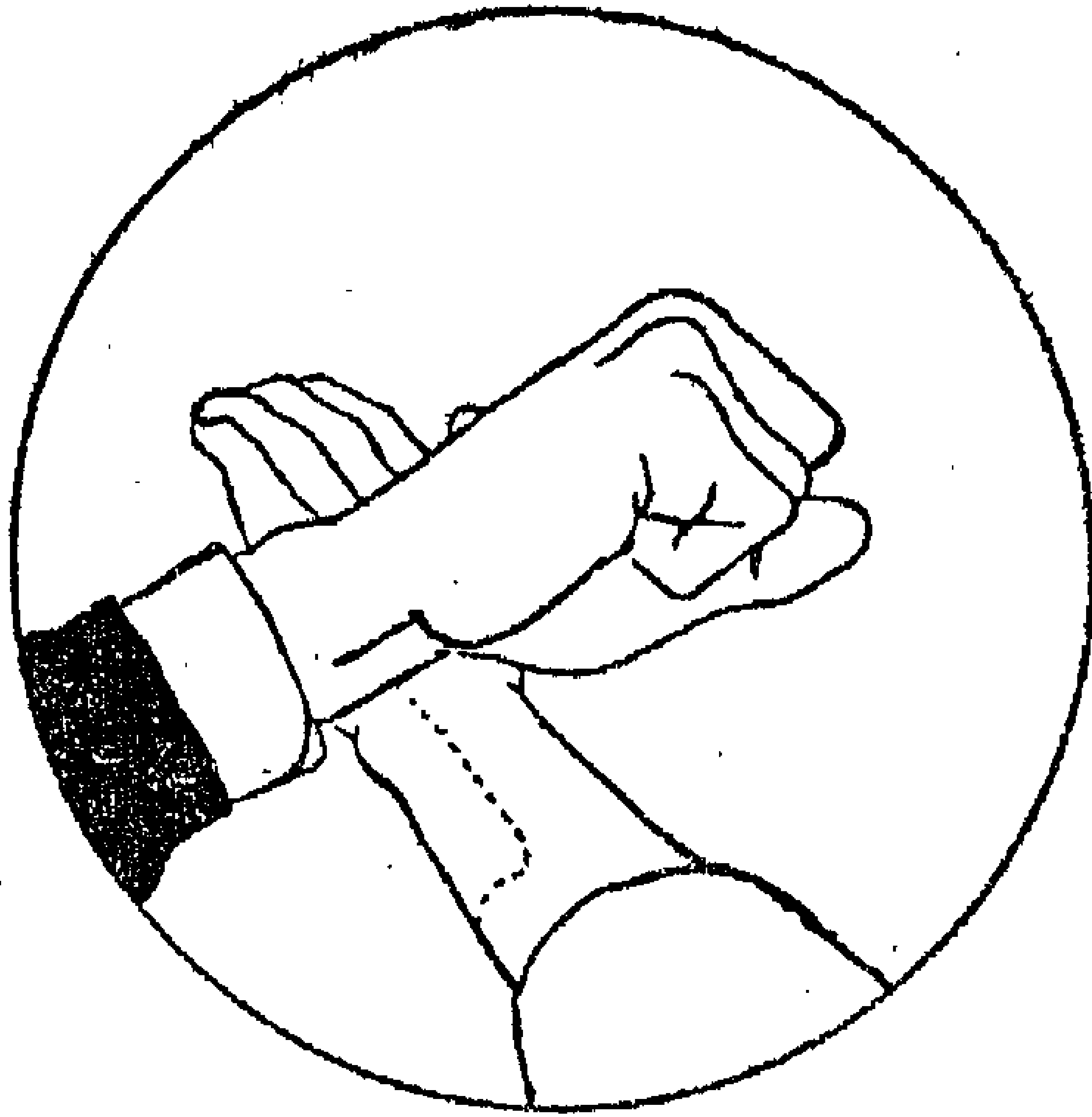
الذراع المضادة ثم ترتفع إلى أعلى عبر الجسم والرأس لإزاحة الضربة إلى العالي وجانبيًا .



الشكل رقم ٣

: اليد الأخرى ترتد الى خلف نحو الحزام

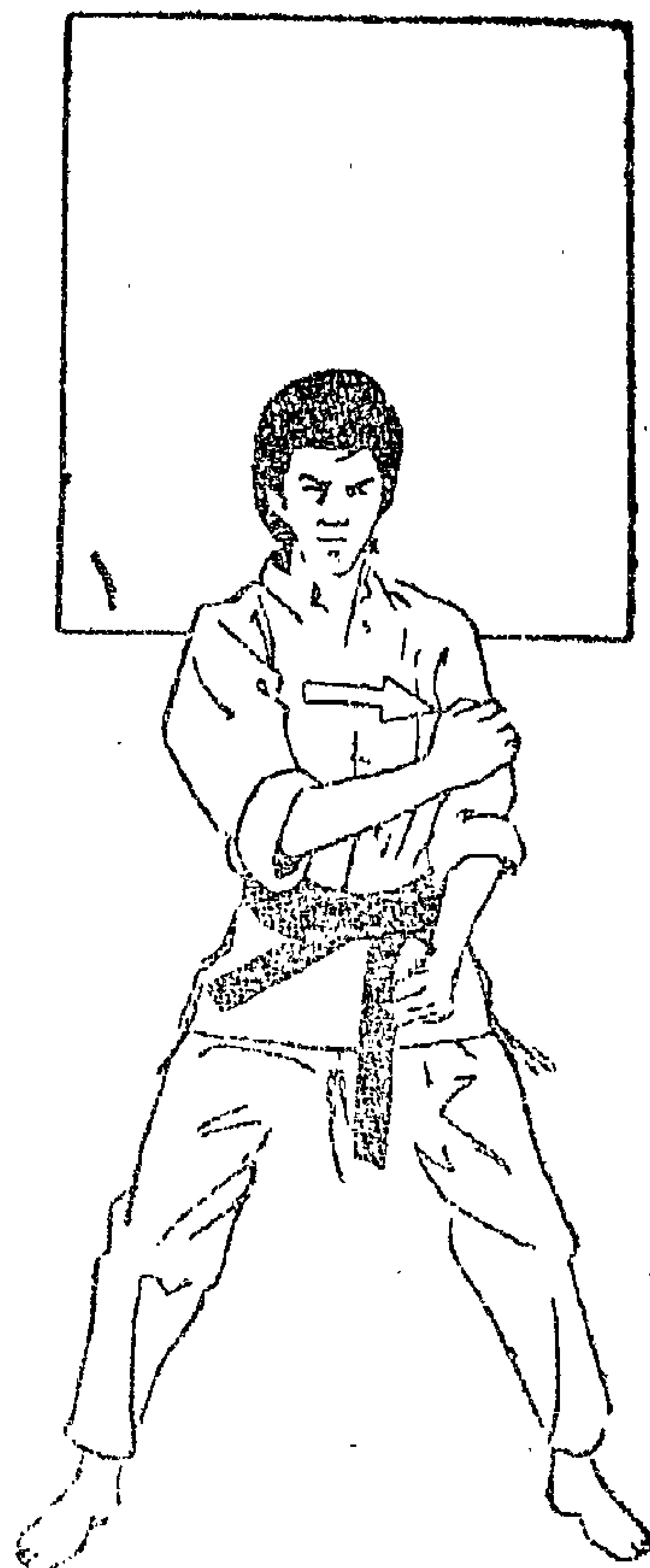
مشكلة قوة مضادة معدة في وضع كهجوم مضاد



يستعمل ضد اللكمات على الرأس والرقبة ، في هذا الصد يستعمل القسم العظمي القاسي للذراع الأمامية الصادة ضد القسم الداخلي الناعم من ذراع الخصم أو معصمه ، وقم بالصد دائماً بالمنطقة القائمة تحت المعصم .

٥٧

الصدّ على الحائط المنخفض

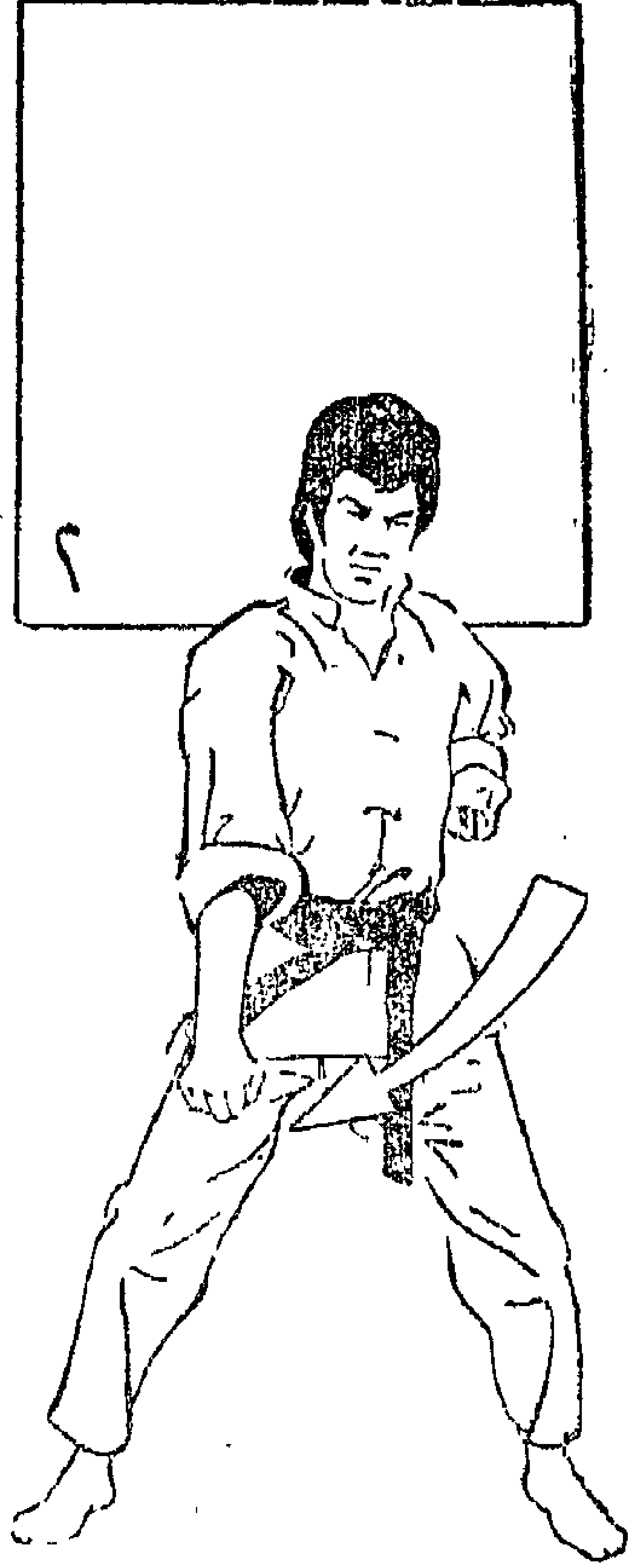


الشكل رقم ١

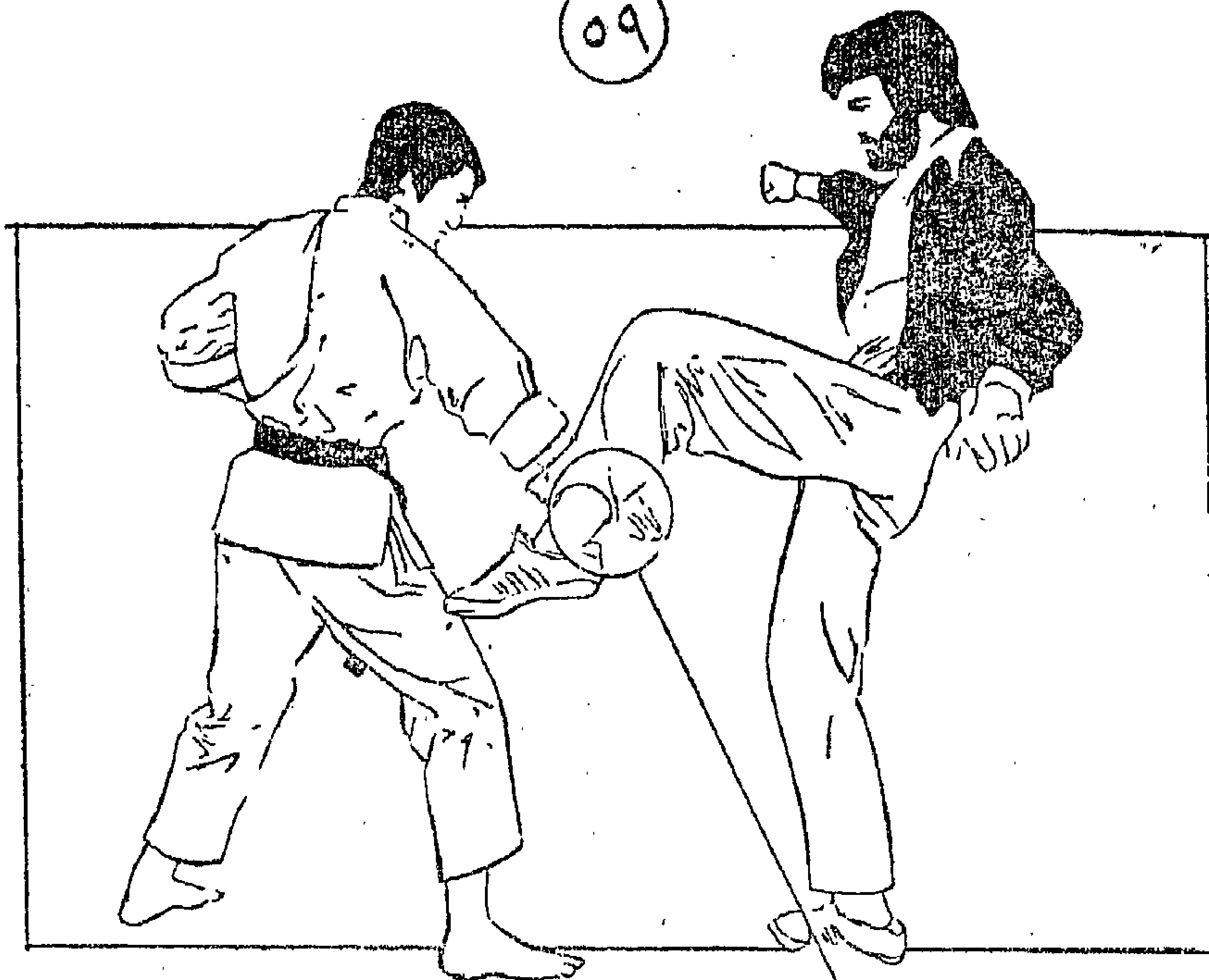
مع وضع اليدين فى وقفة القتال حرّك اليد الدائرة عبر الجسم وأنت تستعمل المرفق كنقطة ارتكاز وتسقط اليد فى الدورة باتجاه المقدمة لتغطية الفخذ .

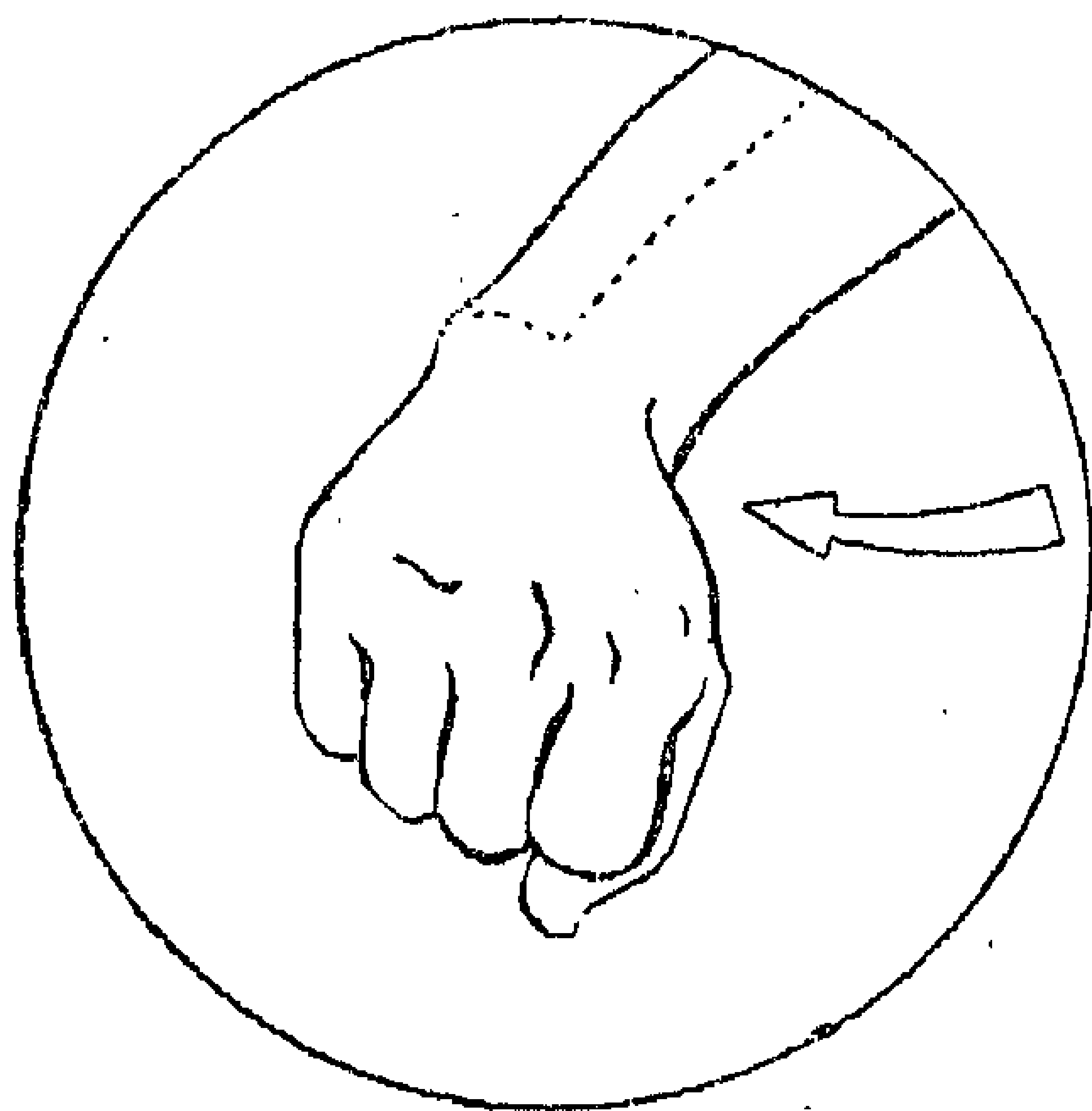
الشكل رقم ٢

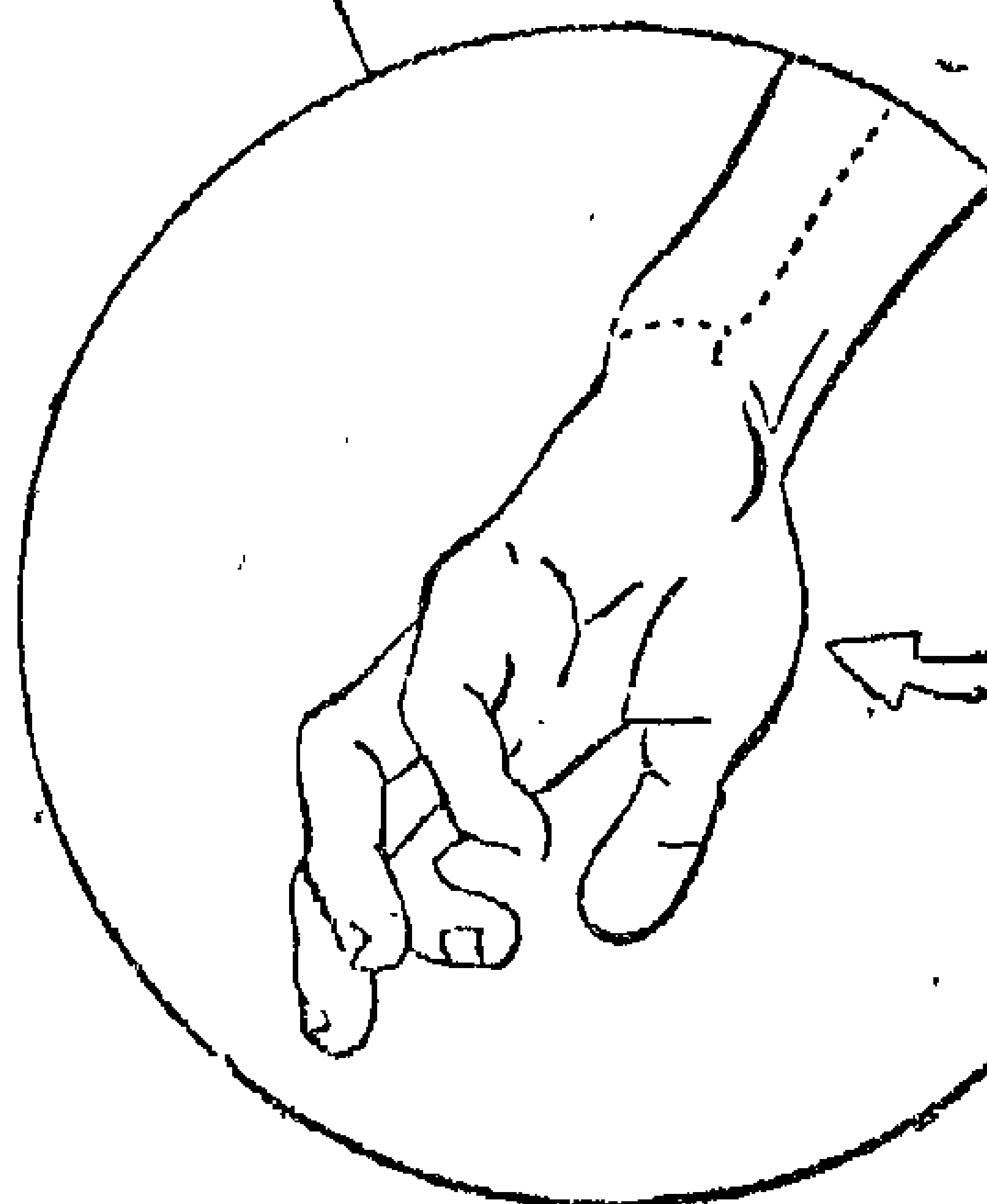
إدفع الذراع المصادة بقوة إلى ادنى نحو الخارج عبر الجسم جاعلاً لكمة الخصم بعيدة عن الجسم ، وإذا استعملت اليد كسكين فمن المهم أن تشد جيداً الأصابع الخمسة ومعصمك .



(٥٩)

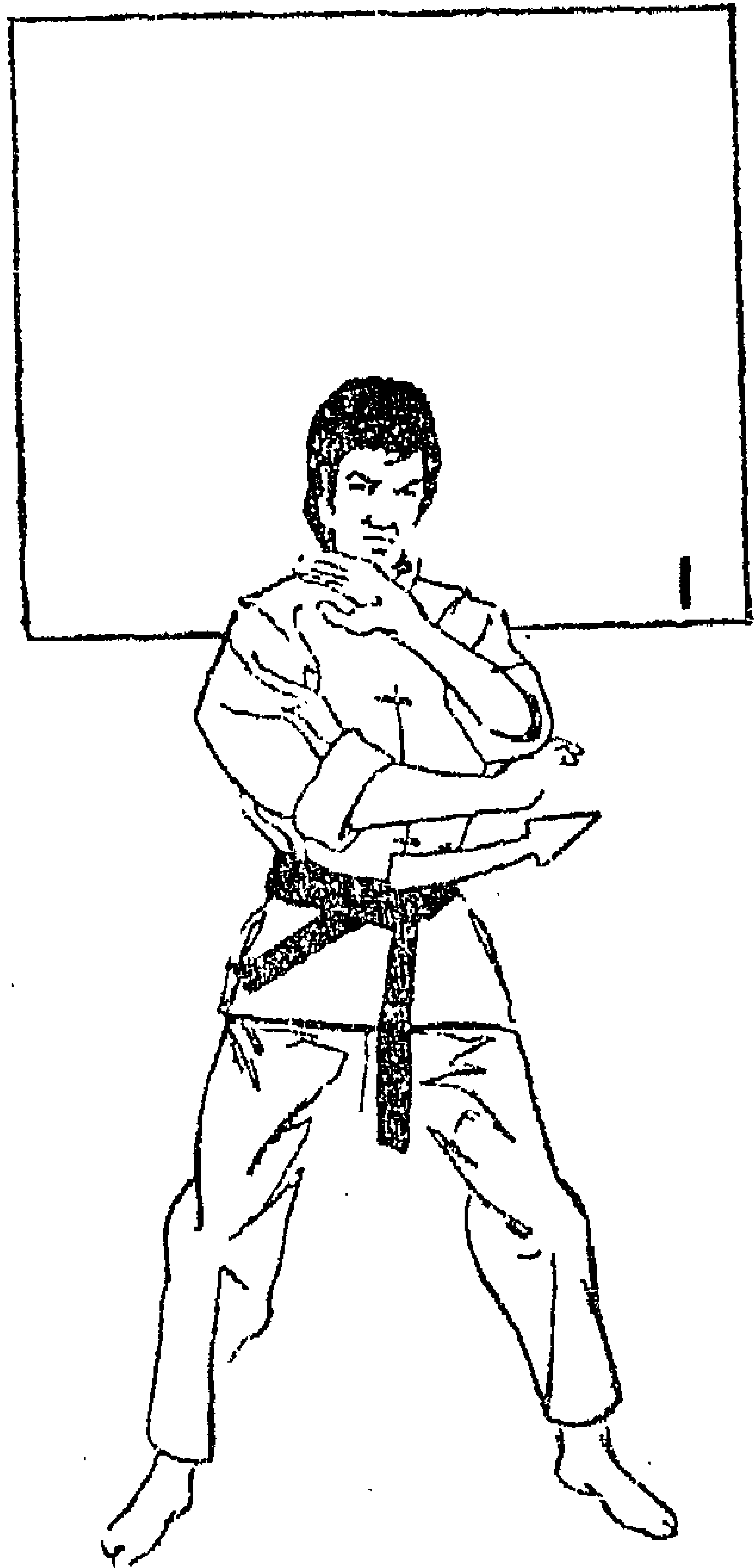






انظر شرح رقم ١ ، ٢

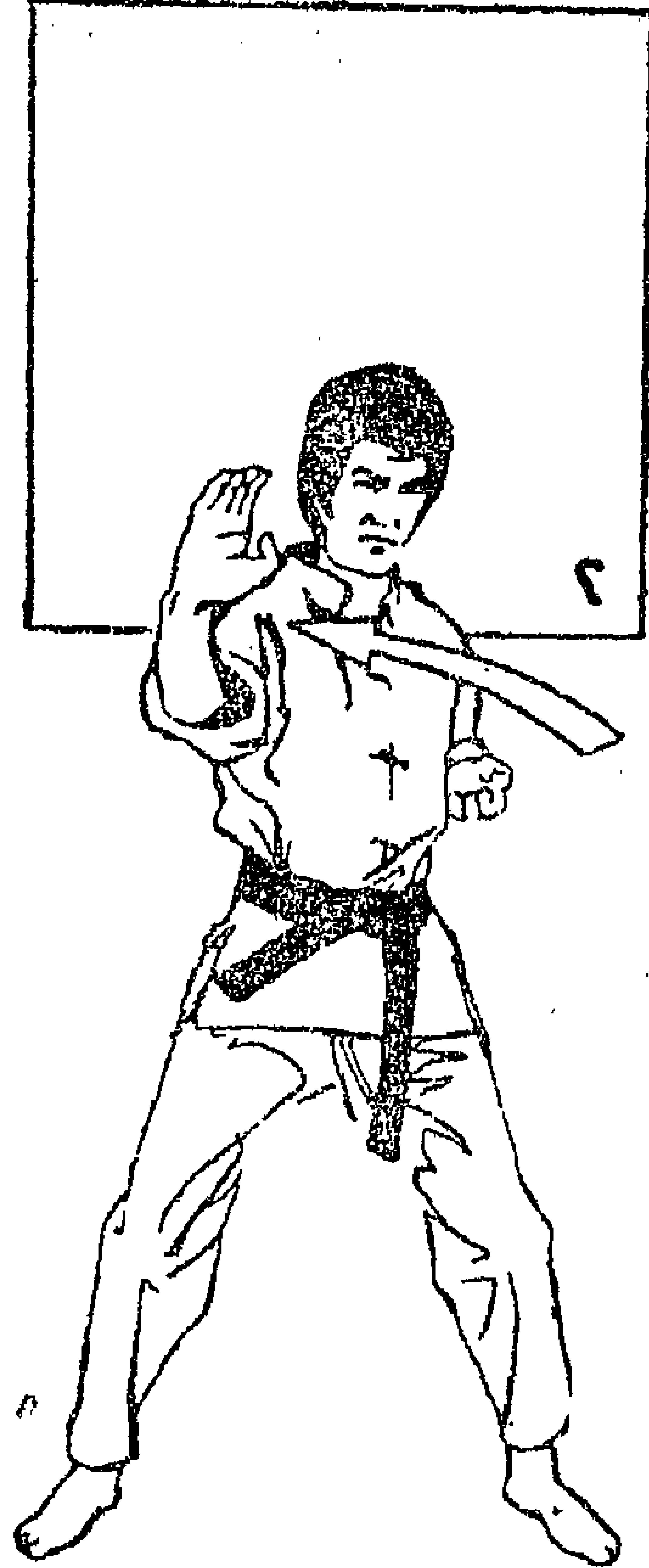
الصد على الخط الوسط الداخلى

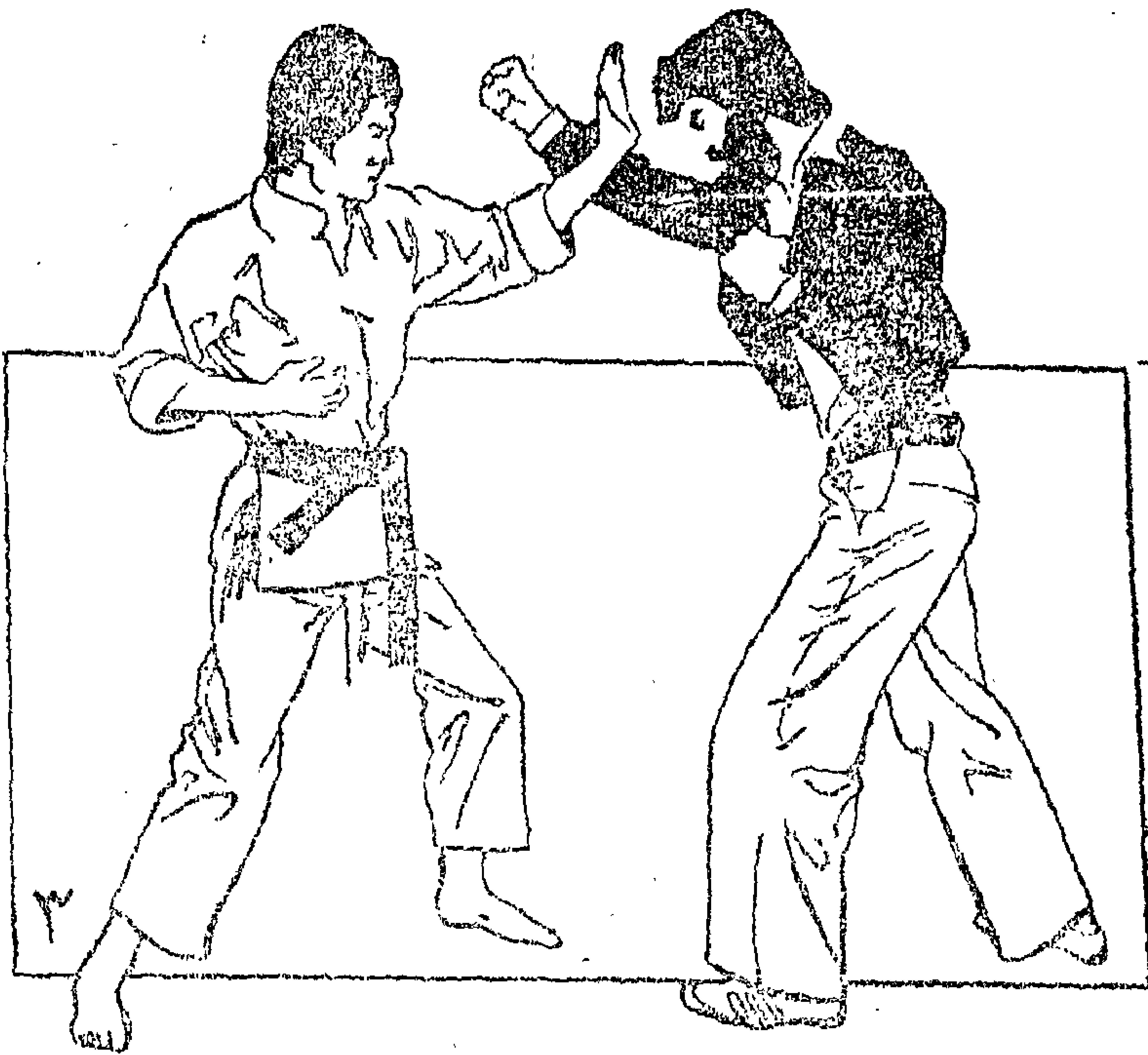


الشكل رقم ١

بعد وضع اليدين في وقفة القتال تتوجه اليد الدائرة عبر الجسم الى ما تحت إبط اليد الاخرى الذراع في المؤخرة ترتفع الى أعلى لتغطى الوجه والكتفين .

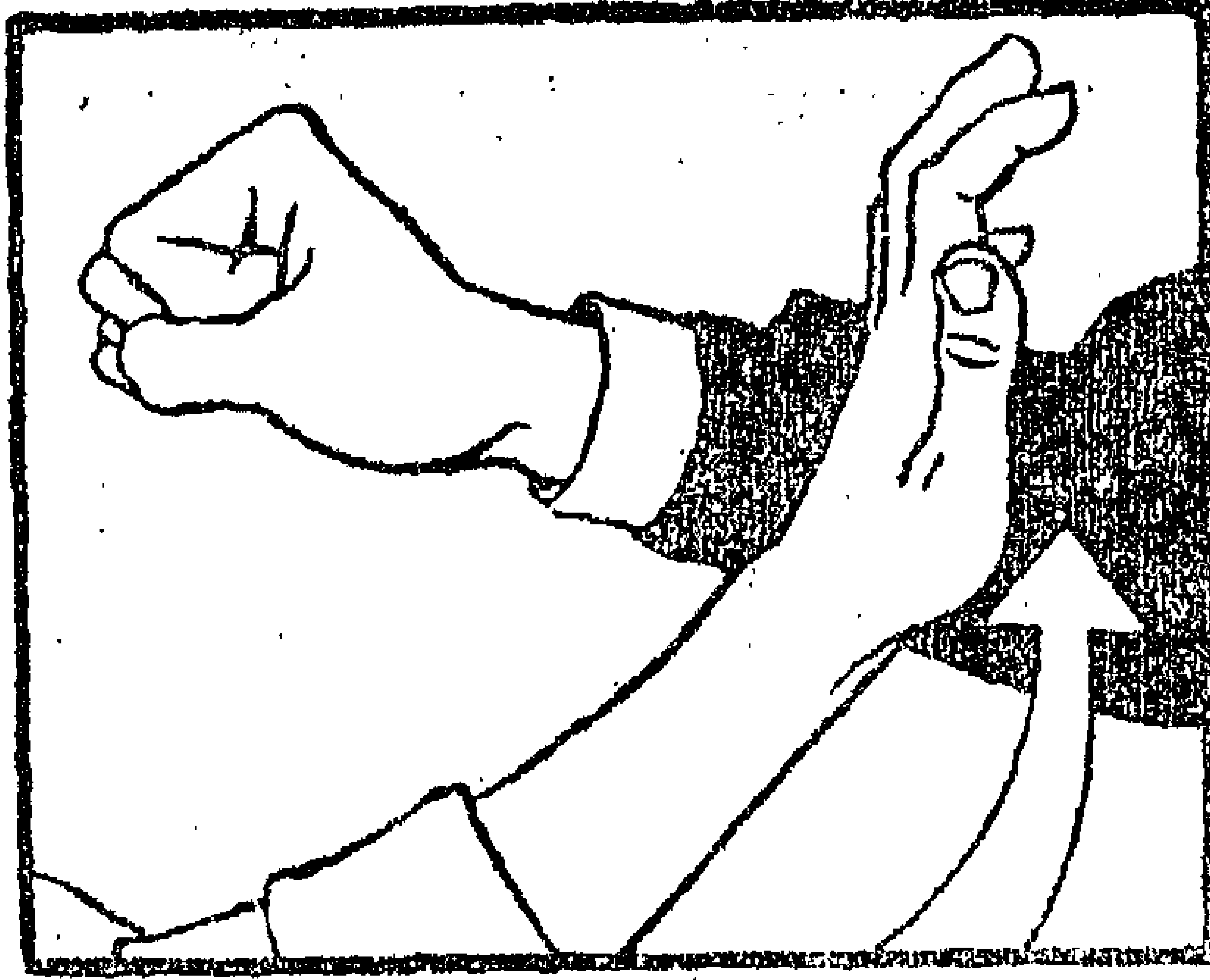
الشكل رقم ٢
الذراع الصاعدة تتأرجح
الى الخلف خارج الجسم
تزيح لكمة الخصم الى
جانب .





الشكل رقم ٣

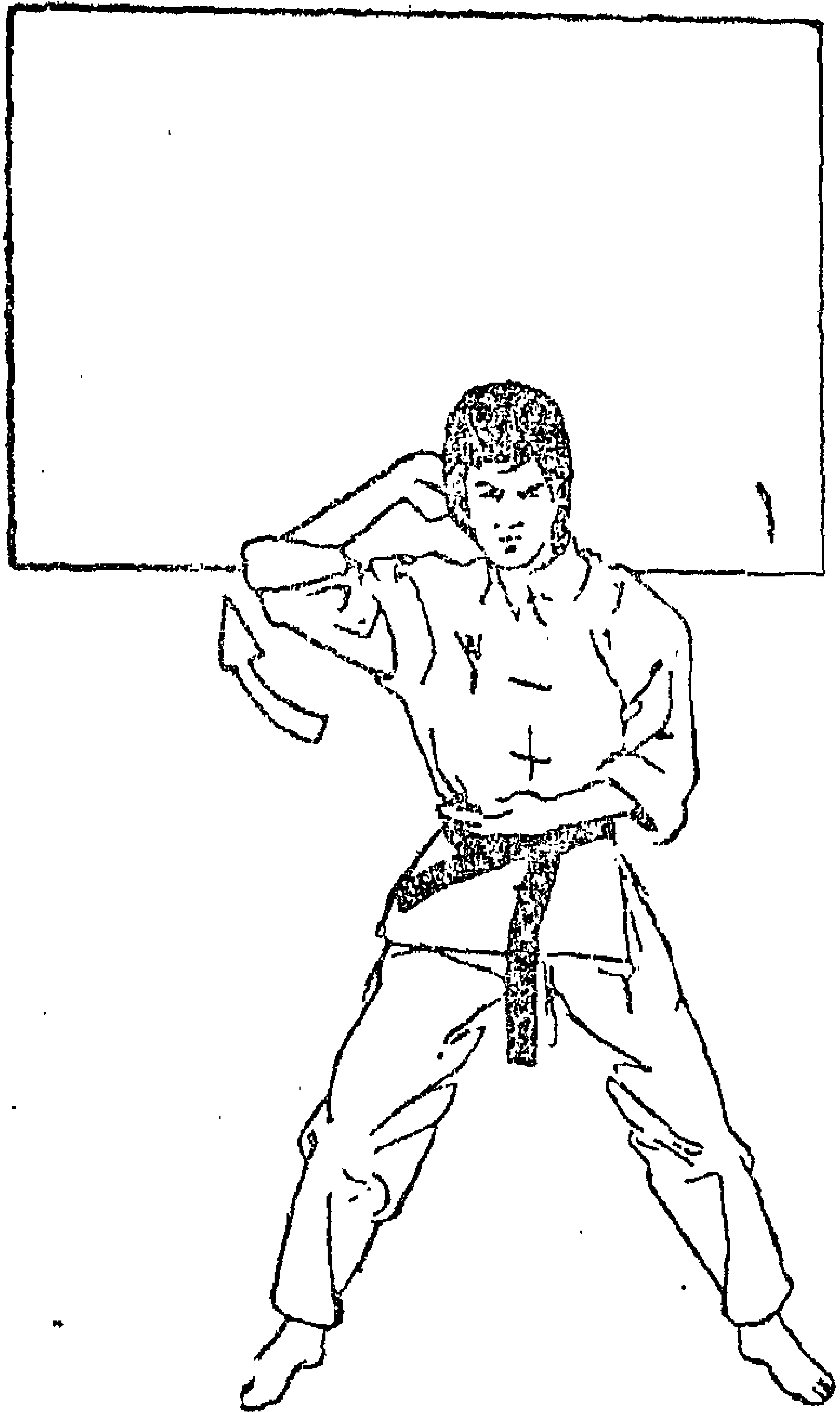
هذه الضربة تستعمل ضد الضربات الموجهة الى الصدر والجسم وهي فعالة اذا كانت الذراع المضادة تستطيع أن تتوجه إلى مركز العصب في الساعد .



هذا المربع يبين كيفية توجه الذراع الصادة
الى مركز العصب فتضد ذراع الخصم
كما بالشكل السابق .

٦٤

الصد على الخط الوسط الخارجي

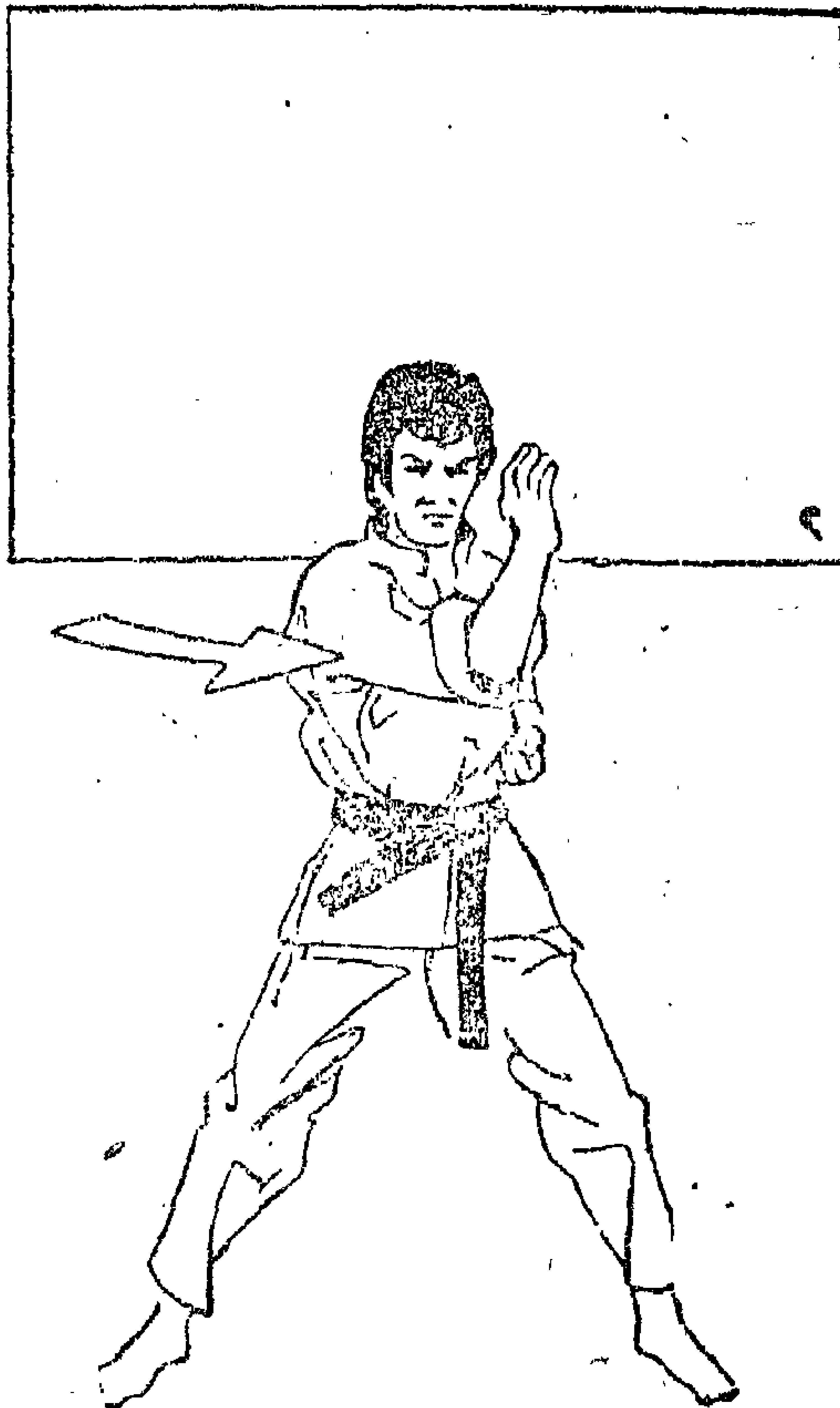


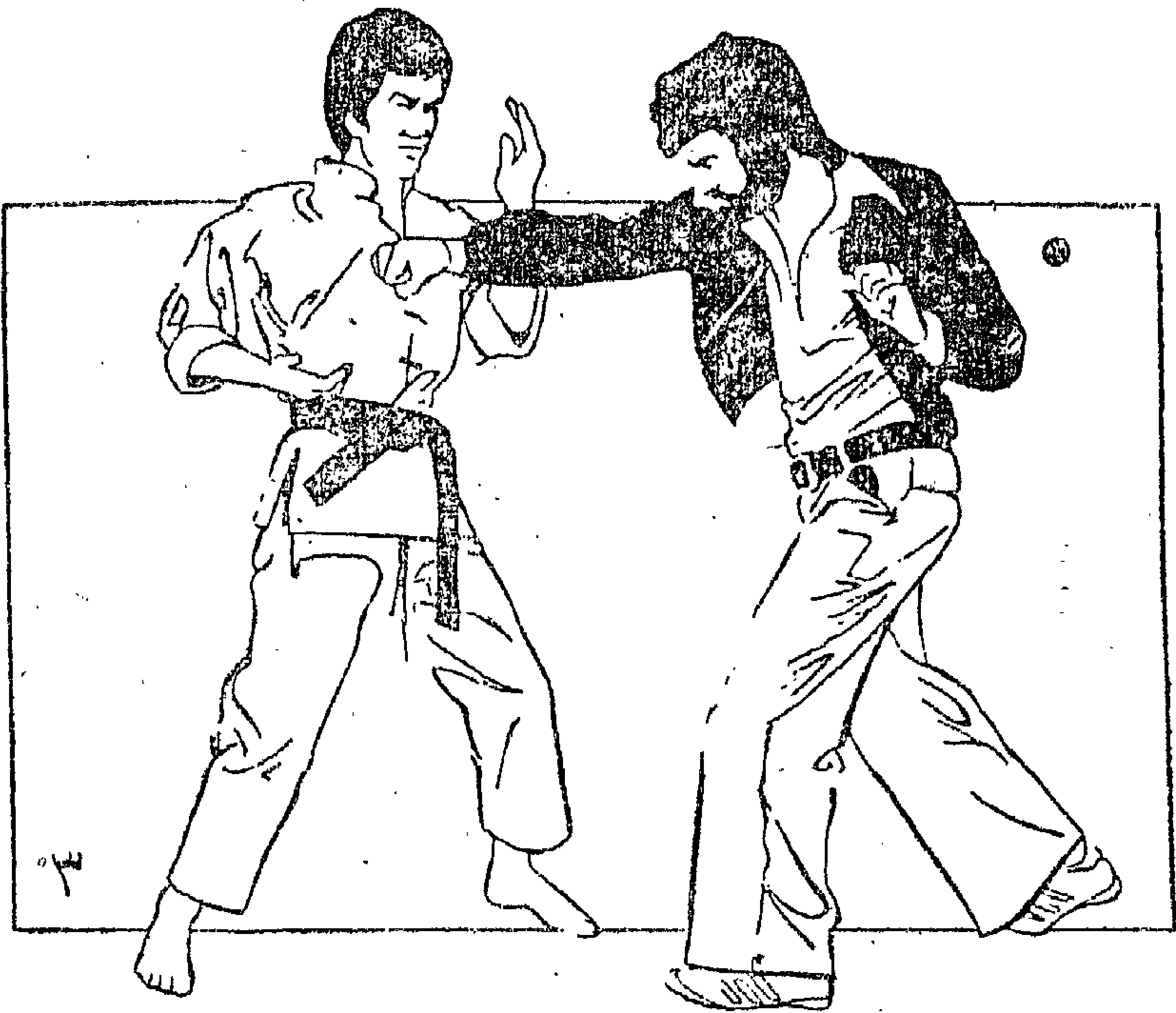
الشكل رقم ١

من وضع اليدين في وقفة القتال، الذراع في المؤخرة ترتفع إلى أن تصبح اليد خلف الأذن، الذراع في المقدمة تنخفض إلى أدنى لتغطي الجسم .

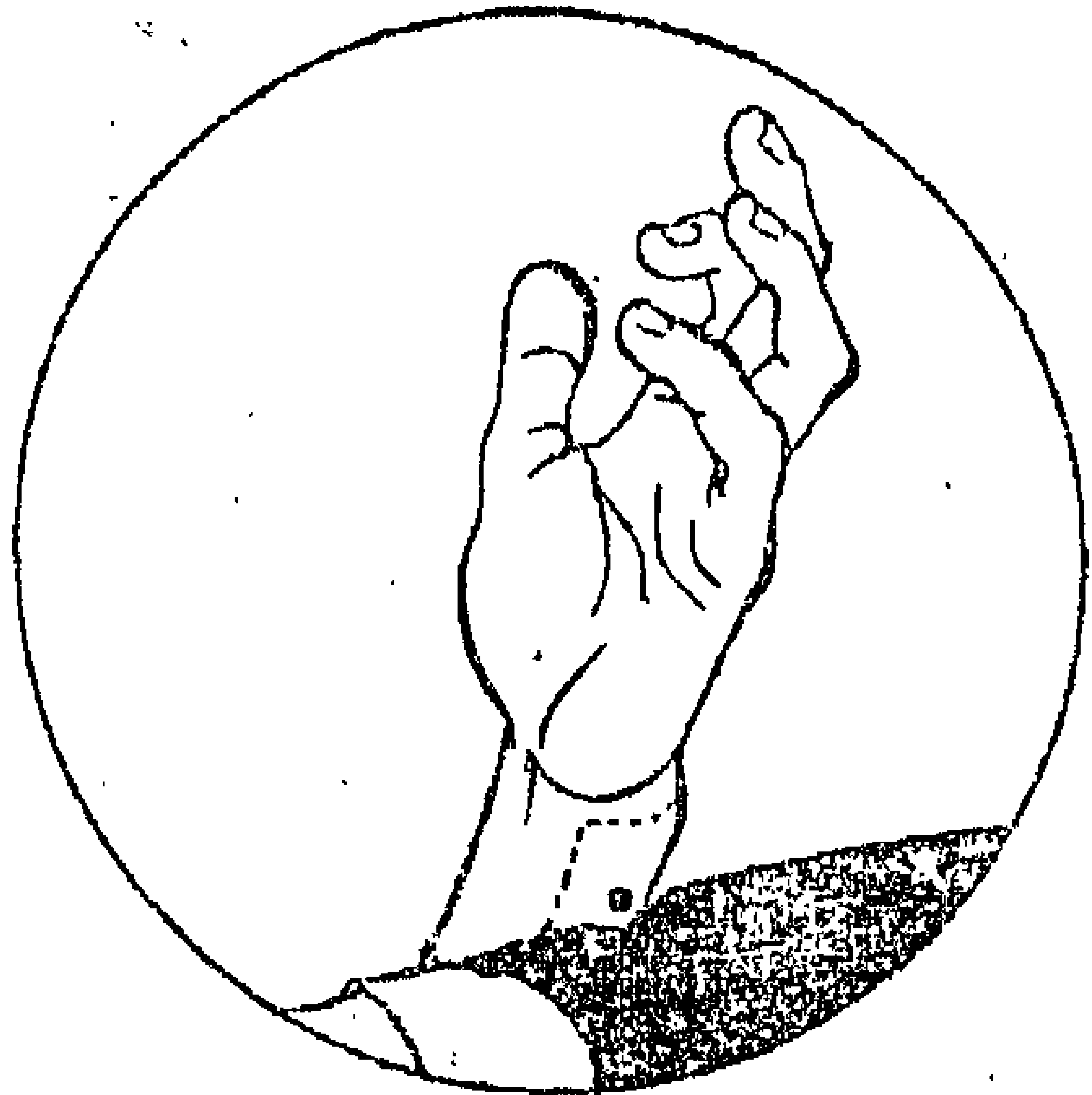
الشكل رقم ٢

الذراع الصادة
تندفع بقوة من
خلف الأذن عبر
الجسم والساعد في
وضع أفقي ينحرف
عن الضربة إلى
جانب عبر الجسم



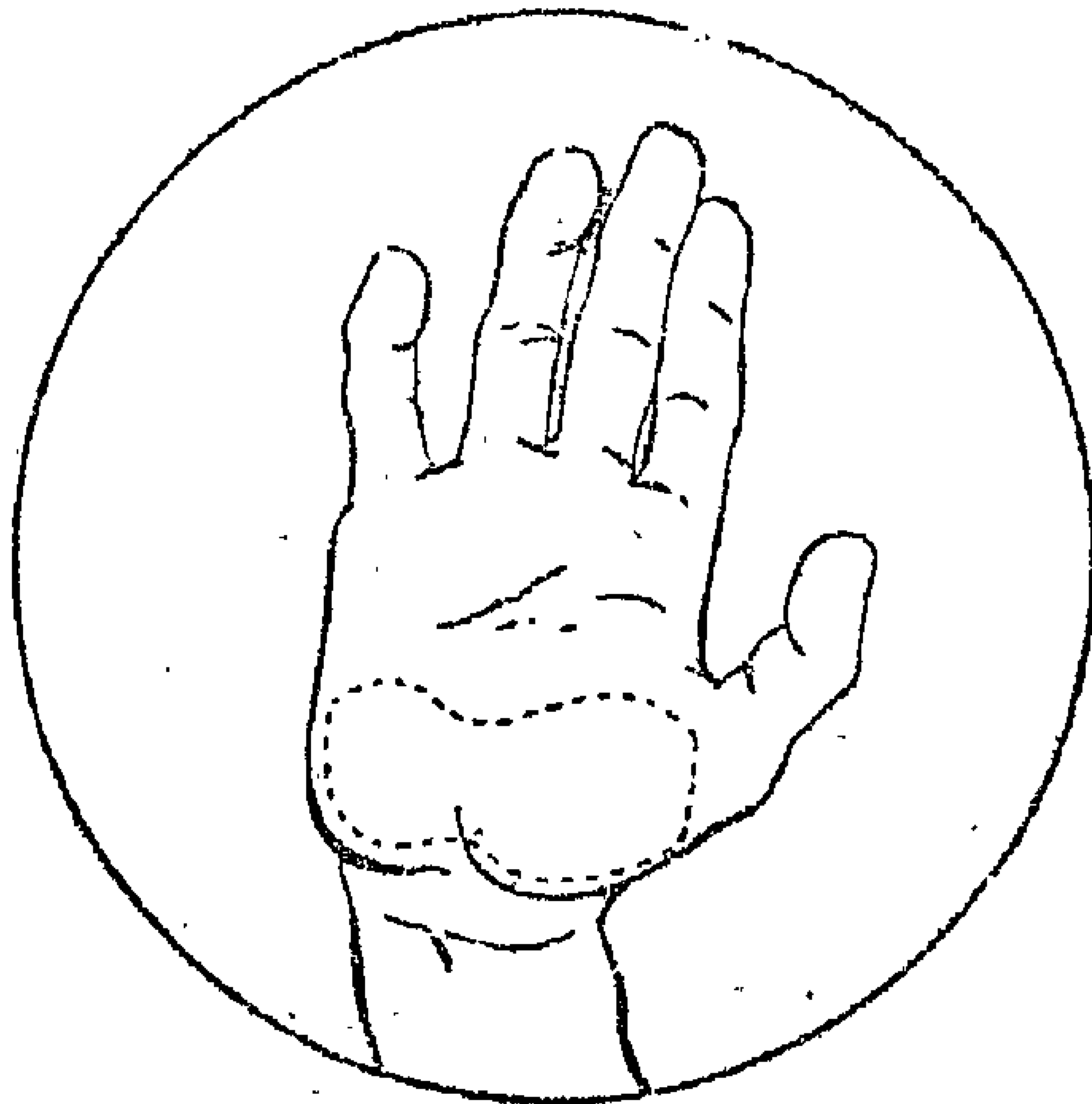


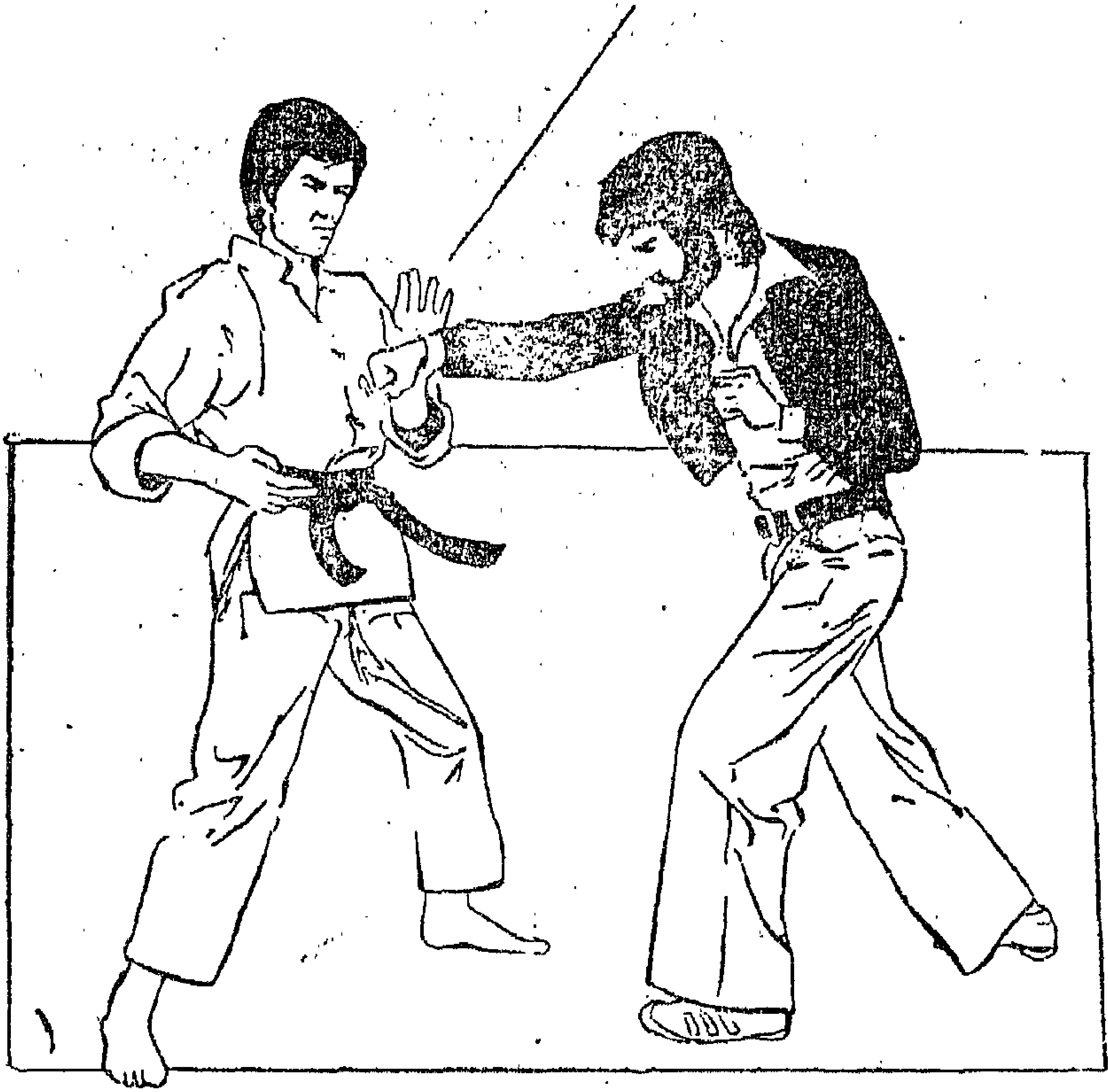
الشكل رقم ٣ -
كما في حركات الصد الأخرى
القسم القاسي في الساعد
يستعمل لمواجهة الضربات
وفي هذه الحالة لصد الضربات
التي تستهدف الصدر والجسم



الثقادُ بقبضة اليد

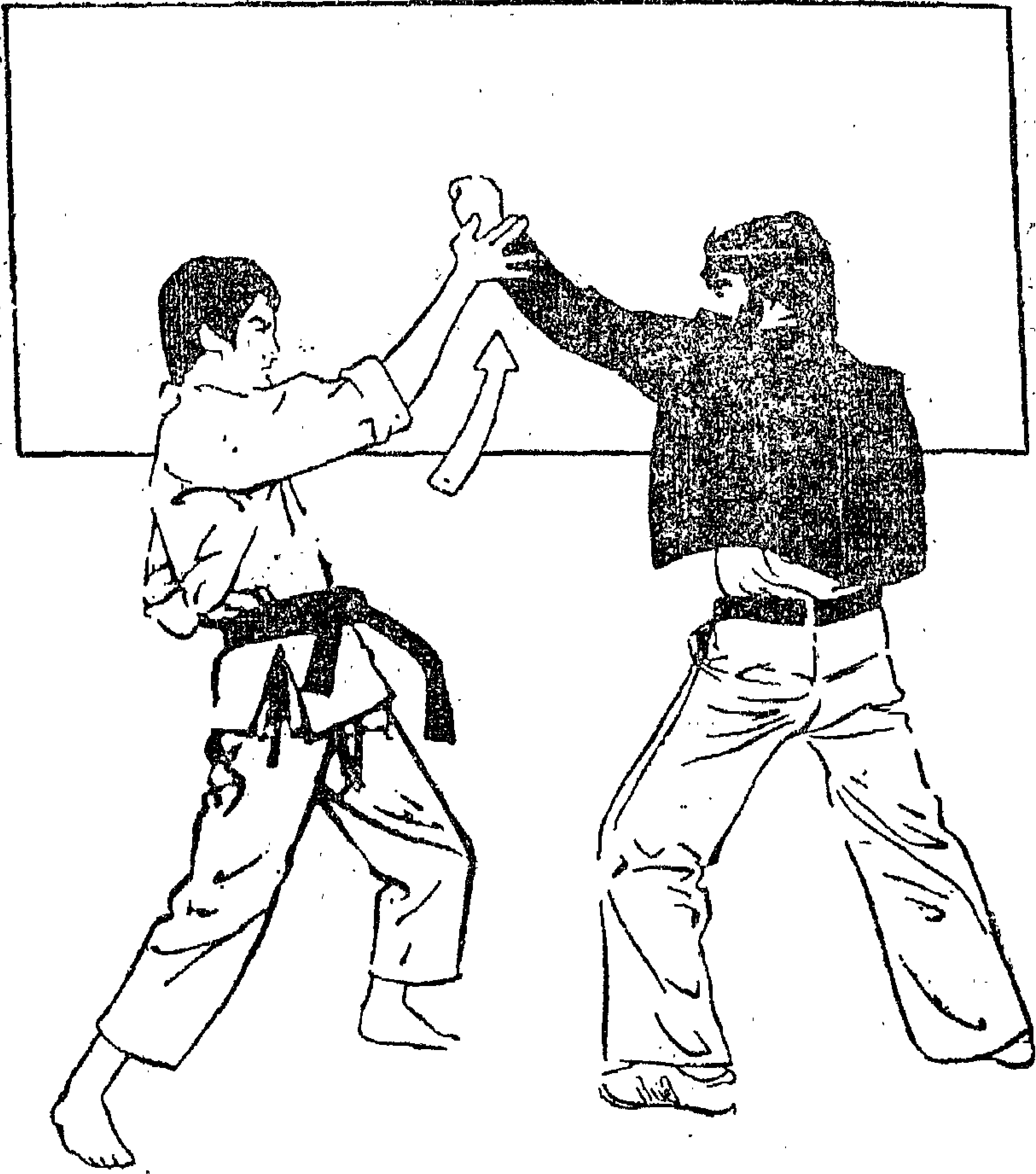
هذا الاسلوب استخدم قديماً بتحليل التنيير إتجاه تكمة الخصم ، وذلك بتدفع الضربة بعقب راحة اليد موجهة إلى معصم الخصم حين تستقبل عقب الراحة (كما ترى في الدائرة)





الشكل رقم ١

يديك كيف تتجنب الضربة الموجهة في خط الوسط بتقلب راحة اليد فيصبح جسم الخصم مكشوفاً لهجوم مضاد .

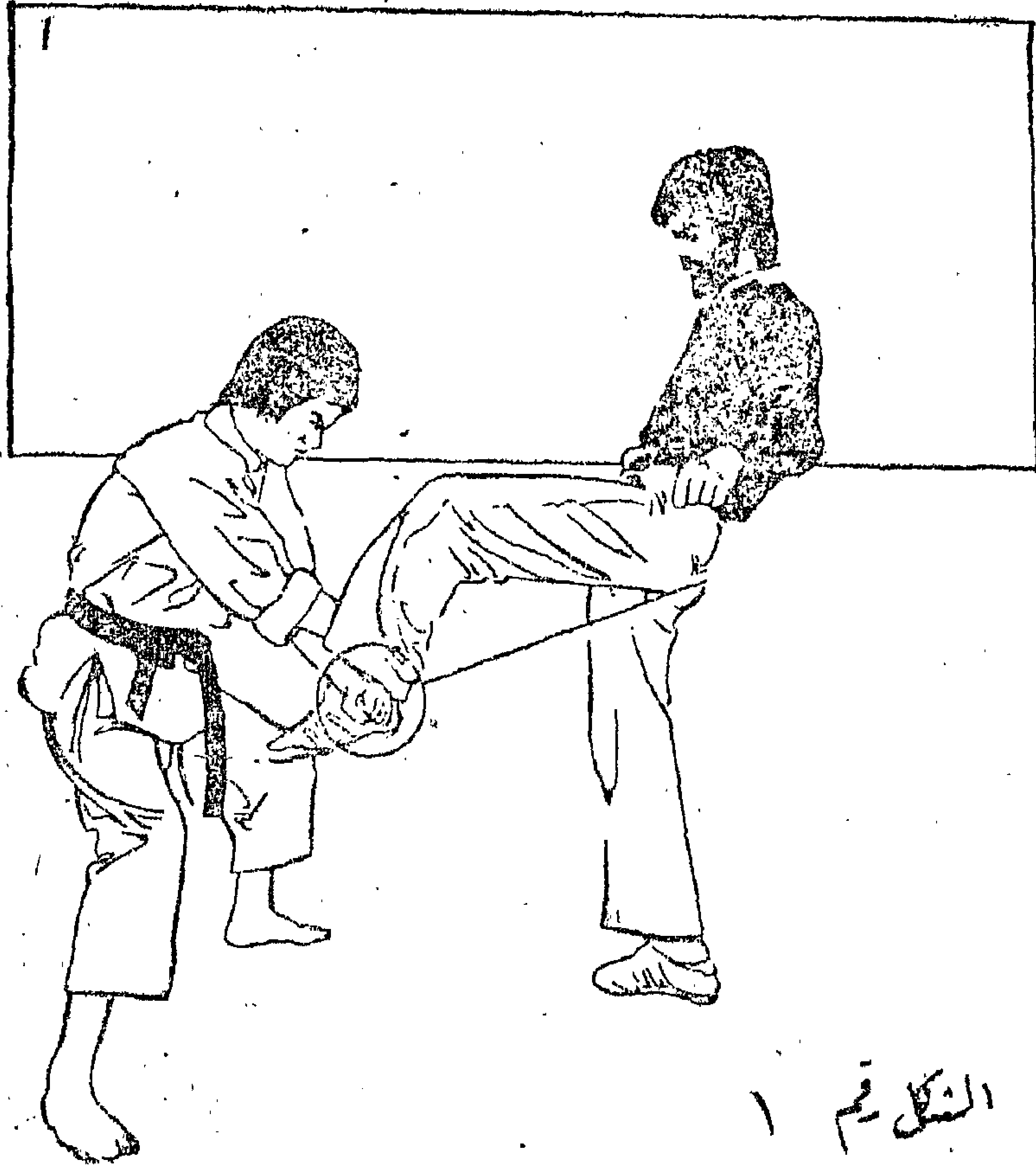


الشكل رقم ٢

الضربات العالية يمكن قذفها إلى أعلى بعقب راحة اليد موجهًا إلى مفصم الخصم فتكشف جسم الخصم مرة أخرى .

وقفة الرفسات المنخفضة

الصد لا يكون ذات فعالية ضد الرفسات الموجهة تحت بعض النقاط ، ولذلك فان الرفسات الى مناطق تحت الحزام يجب ان تعالج بطرق مختلفة .

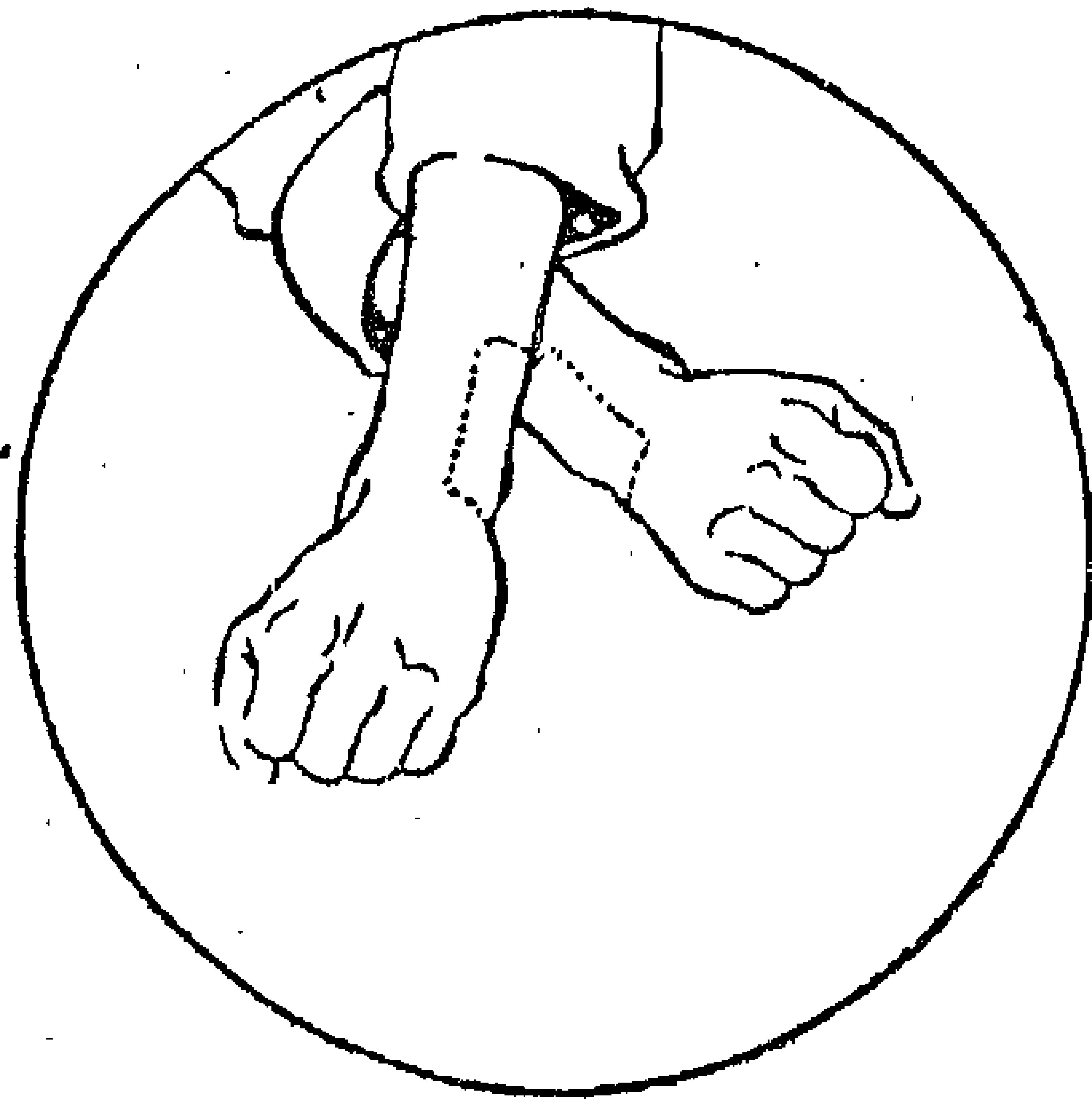


الشكل رقم ١

في الشكل رقم ١

الصد بالساعدين المتقاطعين للرفسات المنخفضة إلى الفخذ والمنطقة التي تعلو الركبة تصد بانفراج ناشئ عن تقاطع الساعدين (كما ترى في الدائرة).

وإذا نفذت الحركة جيدًا فإنها تعترض صدًا قويًا يوقف الرفسة القوية.

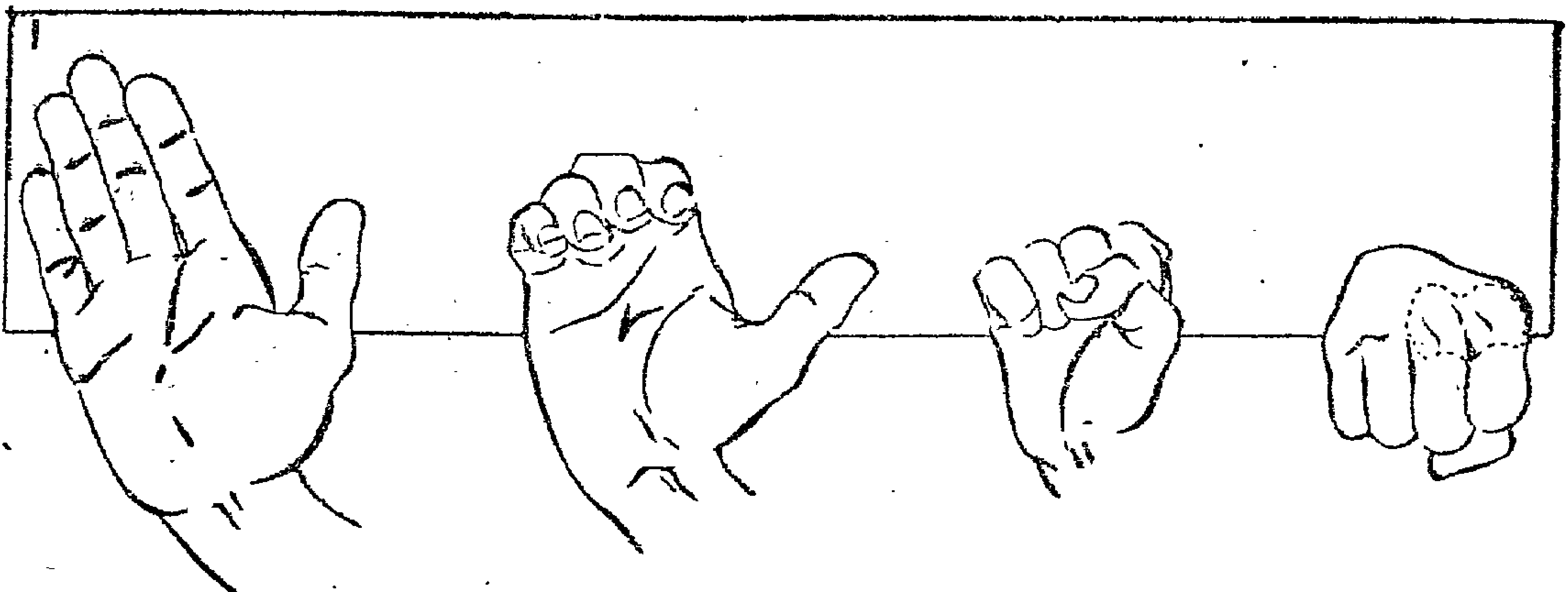


المرحلة الرابعة

الضربات

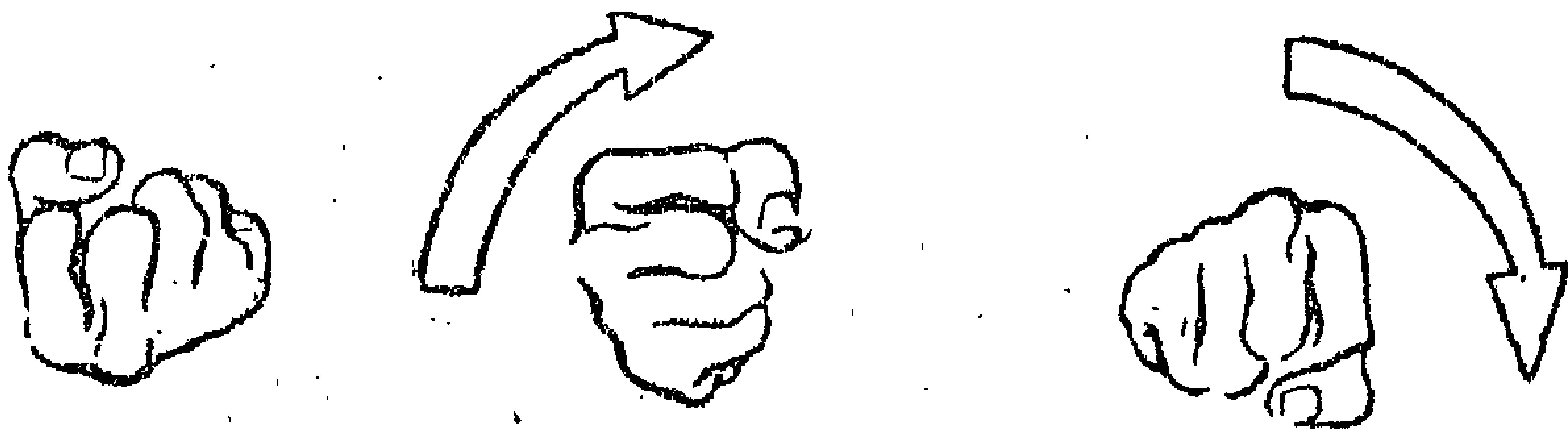
في هذا الفصل نقدم مجموعة من الضربات أو اللكمات الموجهة باليد .

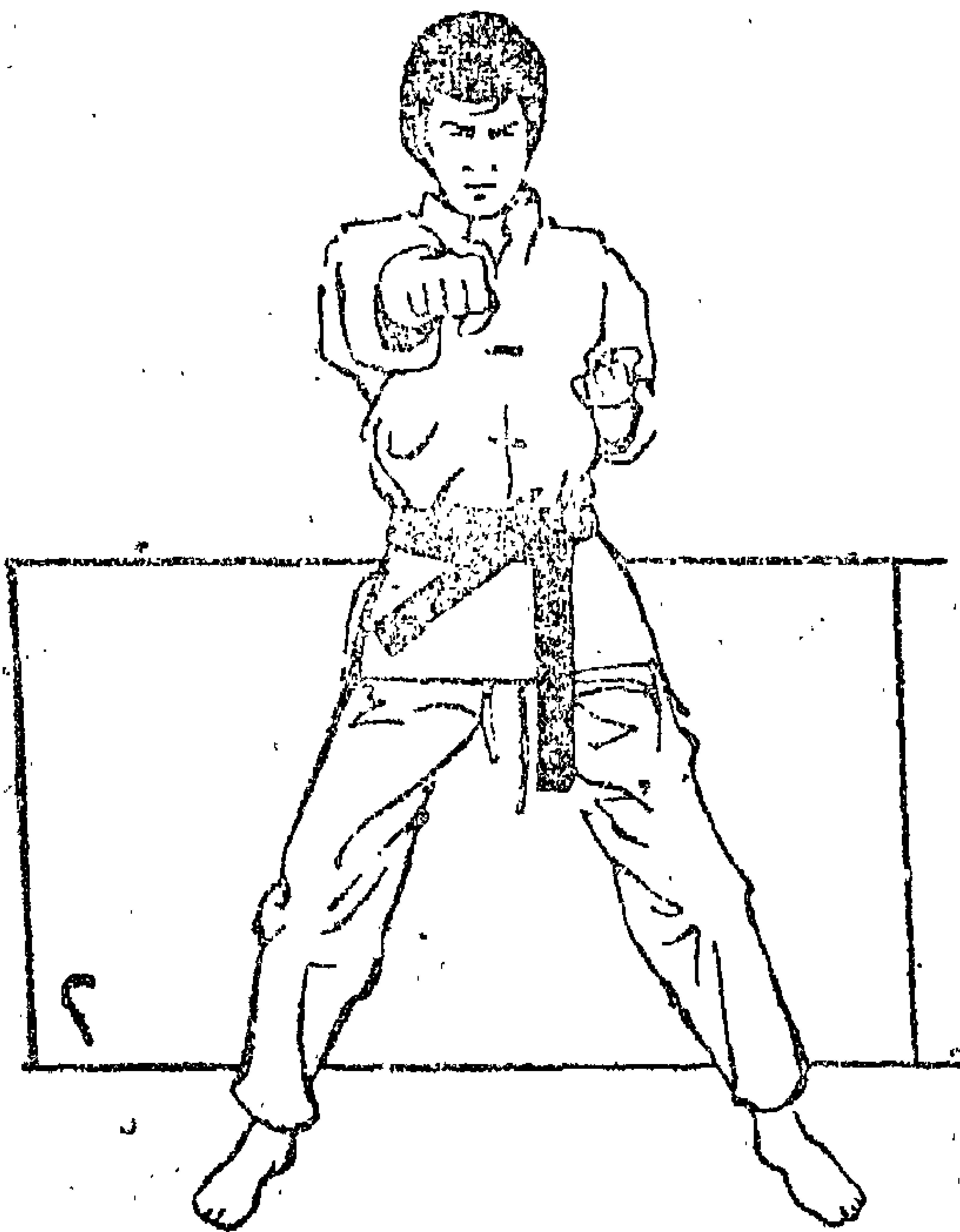




الشكل رقم ١

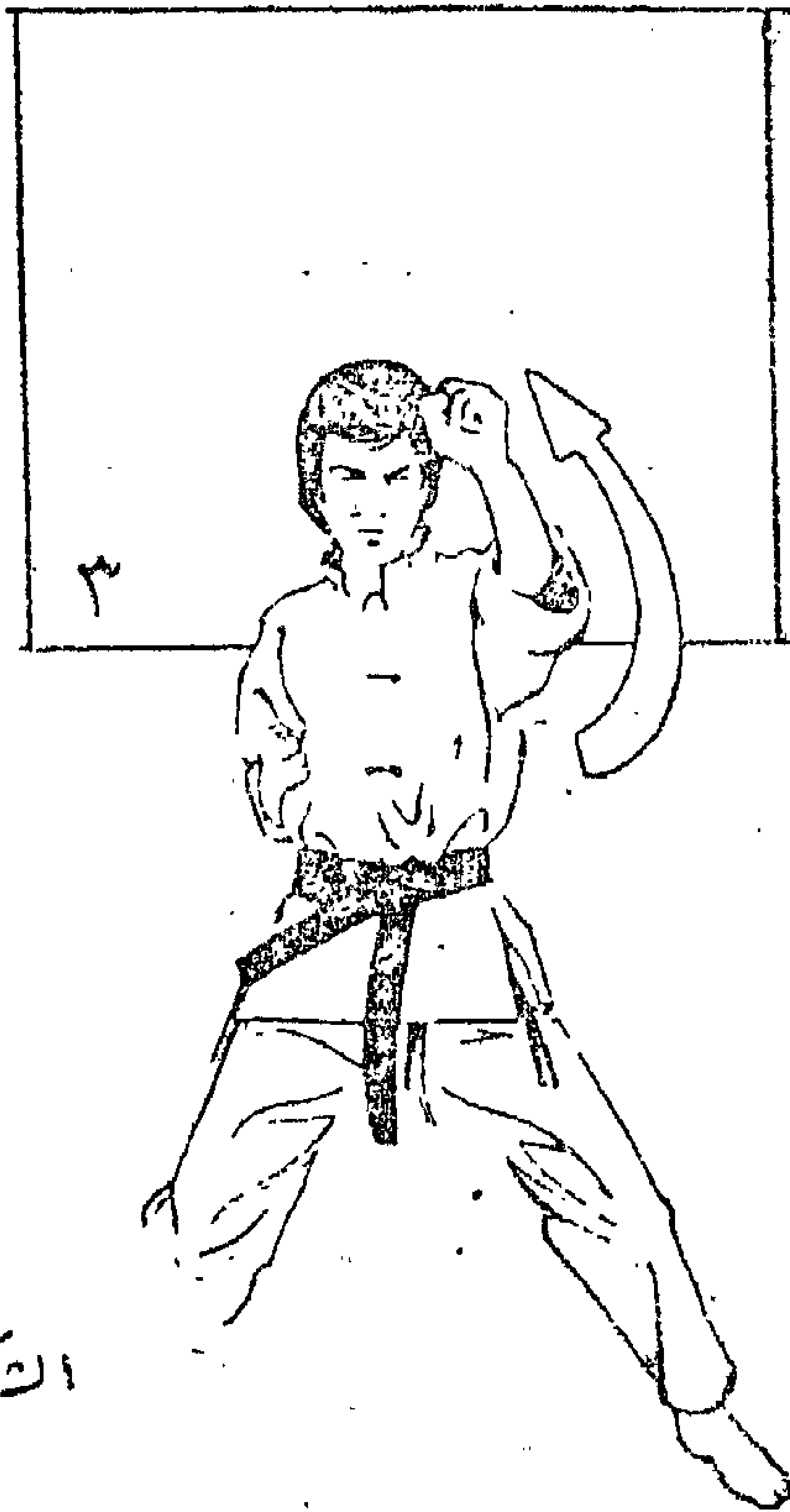
إذا وجهت ضربة بقبضة غير مطبقة جيدًا فإنها تؤذيك وتسبب لك عطلًا دائمًا ، إنها عملية إطباق القبضة فتقتضي أن تطبق الأصابع بثبات نحو راحة اليد بحيث تختفي الأظافر ويطوى بعدها الإبهام فوق الأصابع فيشكل قبضة قوية ، أن تثني الإبهام داخل الأصابع يخلع أصابعك





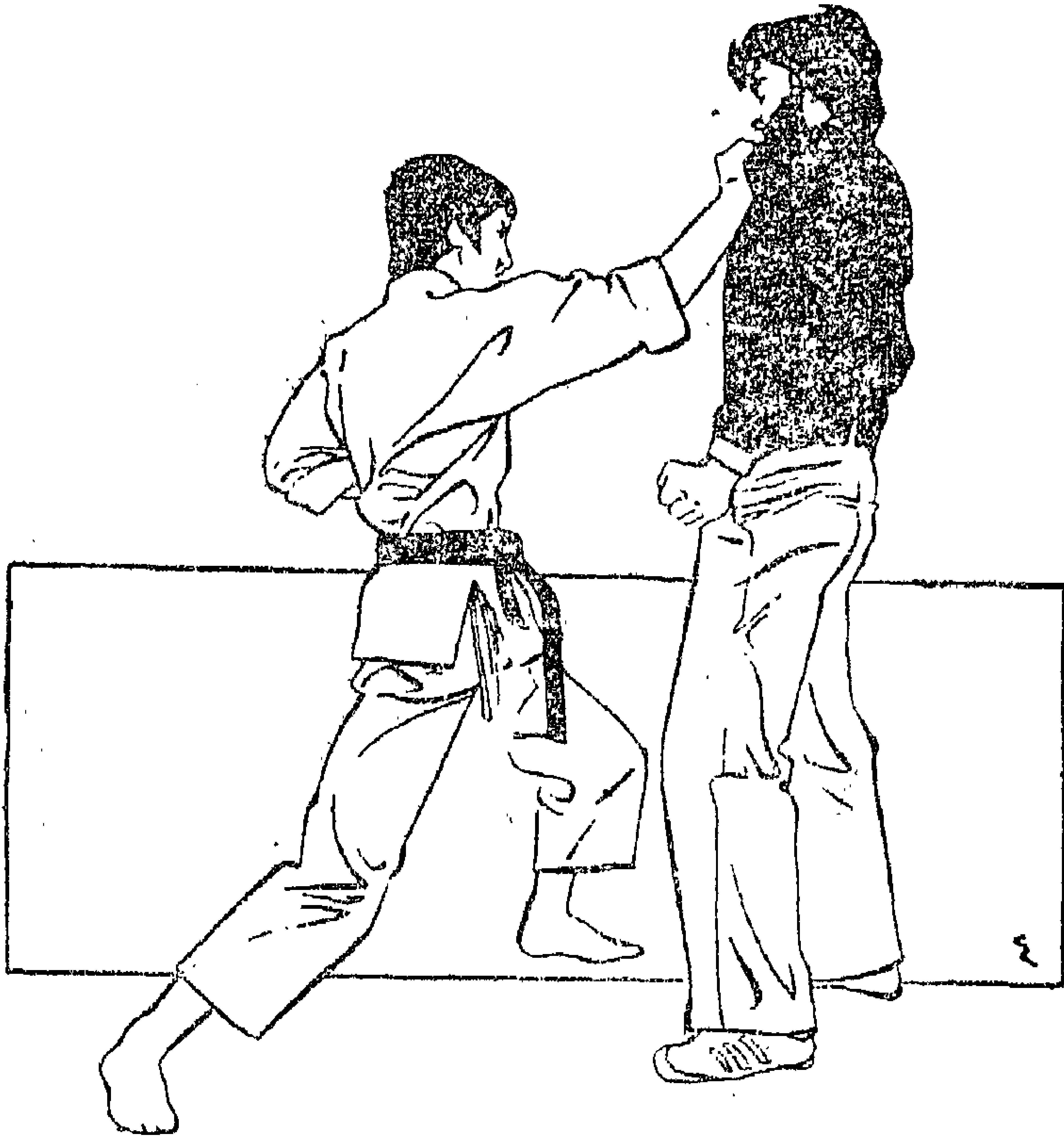
لذلك أطراف هذه القبضة الضاربة هي في الواقع تمثل مفصل الأصبع الأول والثاني عند القاعدة كما ترى في الشكل رقم ٢

الرميــة الدائــرية



الشكل رقم ٣

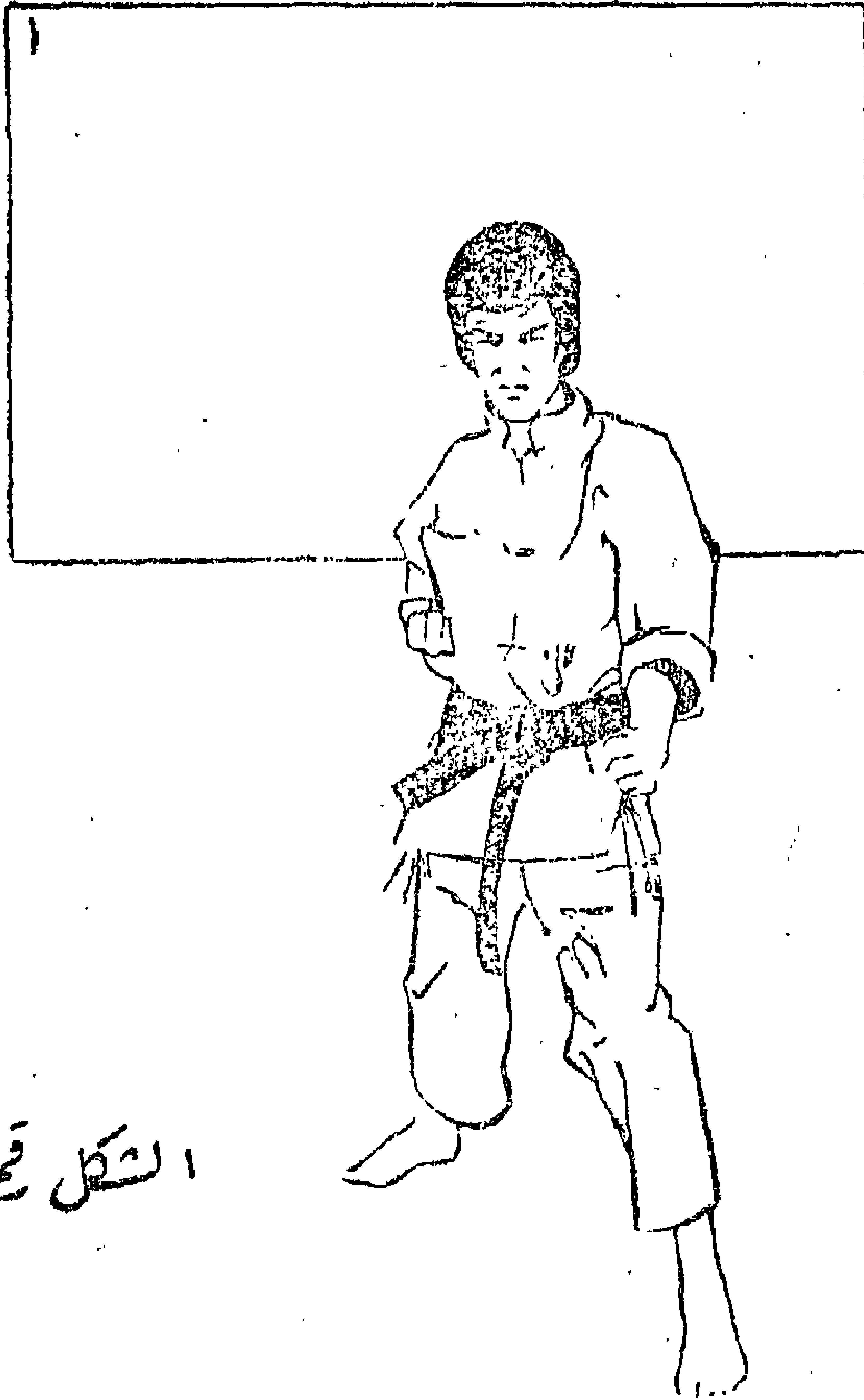
هذه اللكمة مشابهة للكمة الأساسية ، إلا أنها تدفع بحركة دائرية نوعًا ما وفي اتجاه إلى أعلى ، لأن الجسم أقل مقاومة لمثل هذه القوى .



الشكل رقم ٤

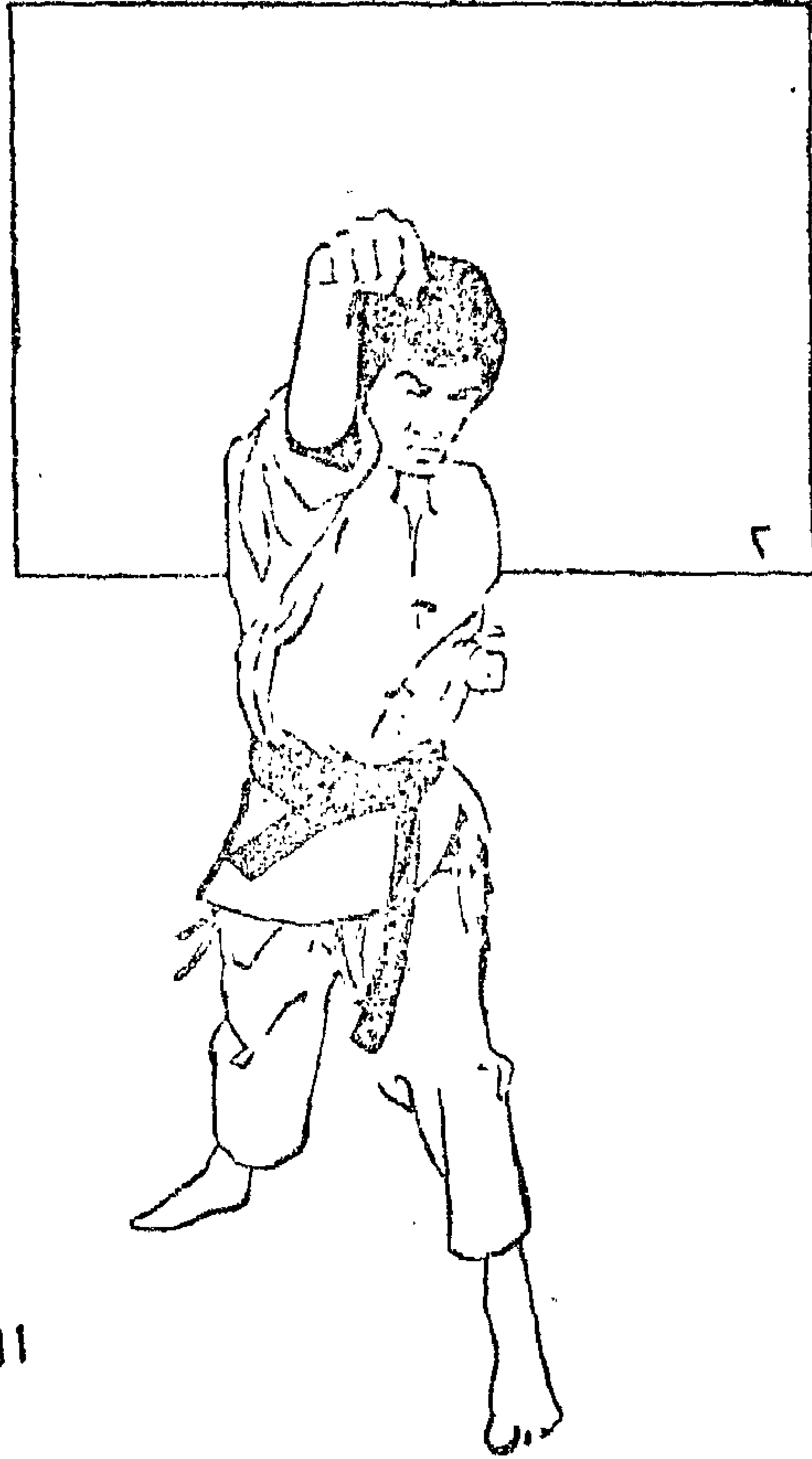
لا تقذف بذراعك بعيدًا لأن ذلك يبطئ حركة اللكمة، ويجب أن تكون الحركة انتفاضة مندفعة في عزم .

١٠ الرمية البعيدة



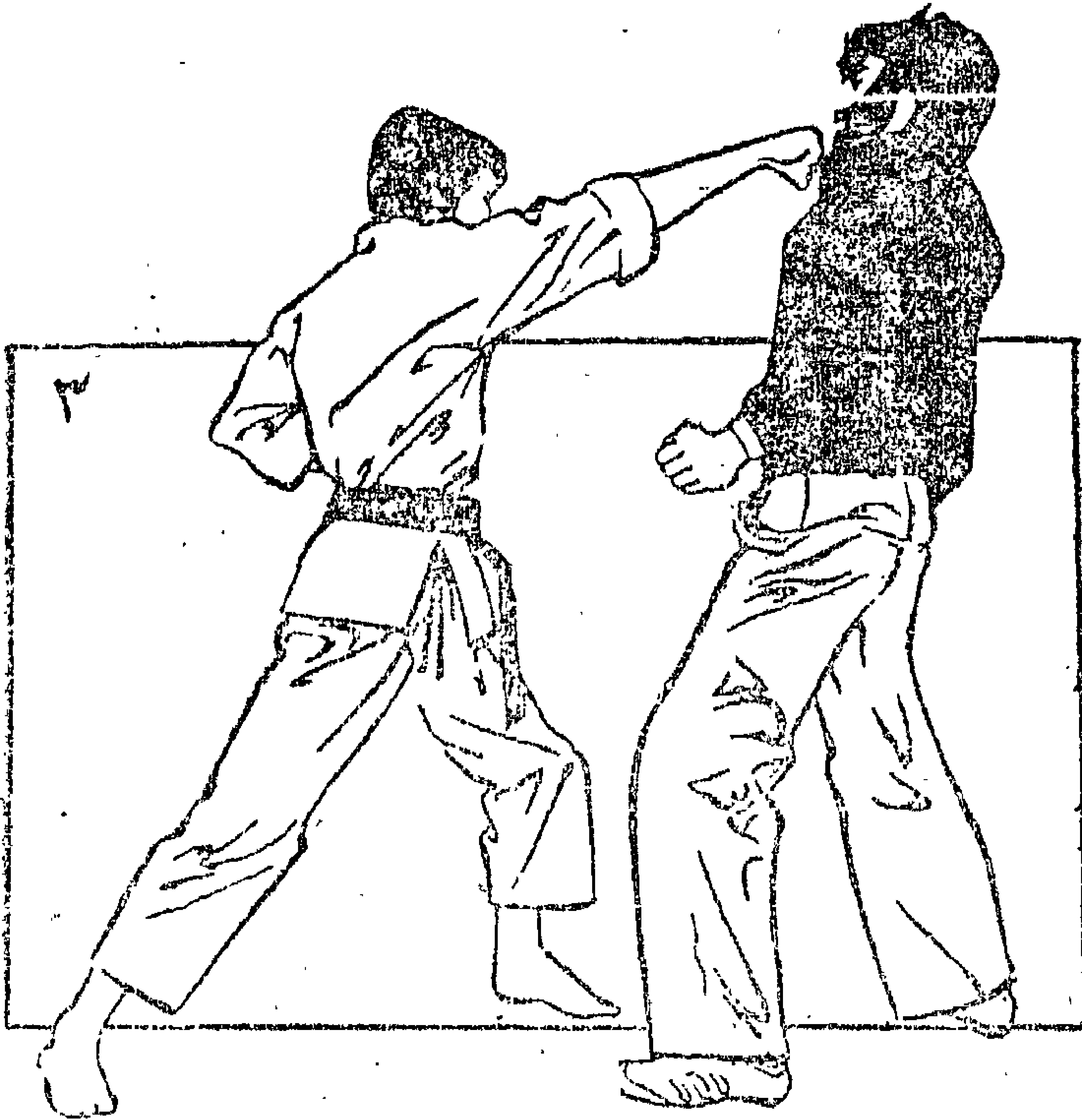
الشكل رقم ١

وقفة القتال الأساسية



الشكل رقم ٢

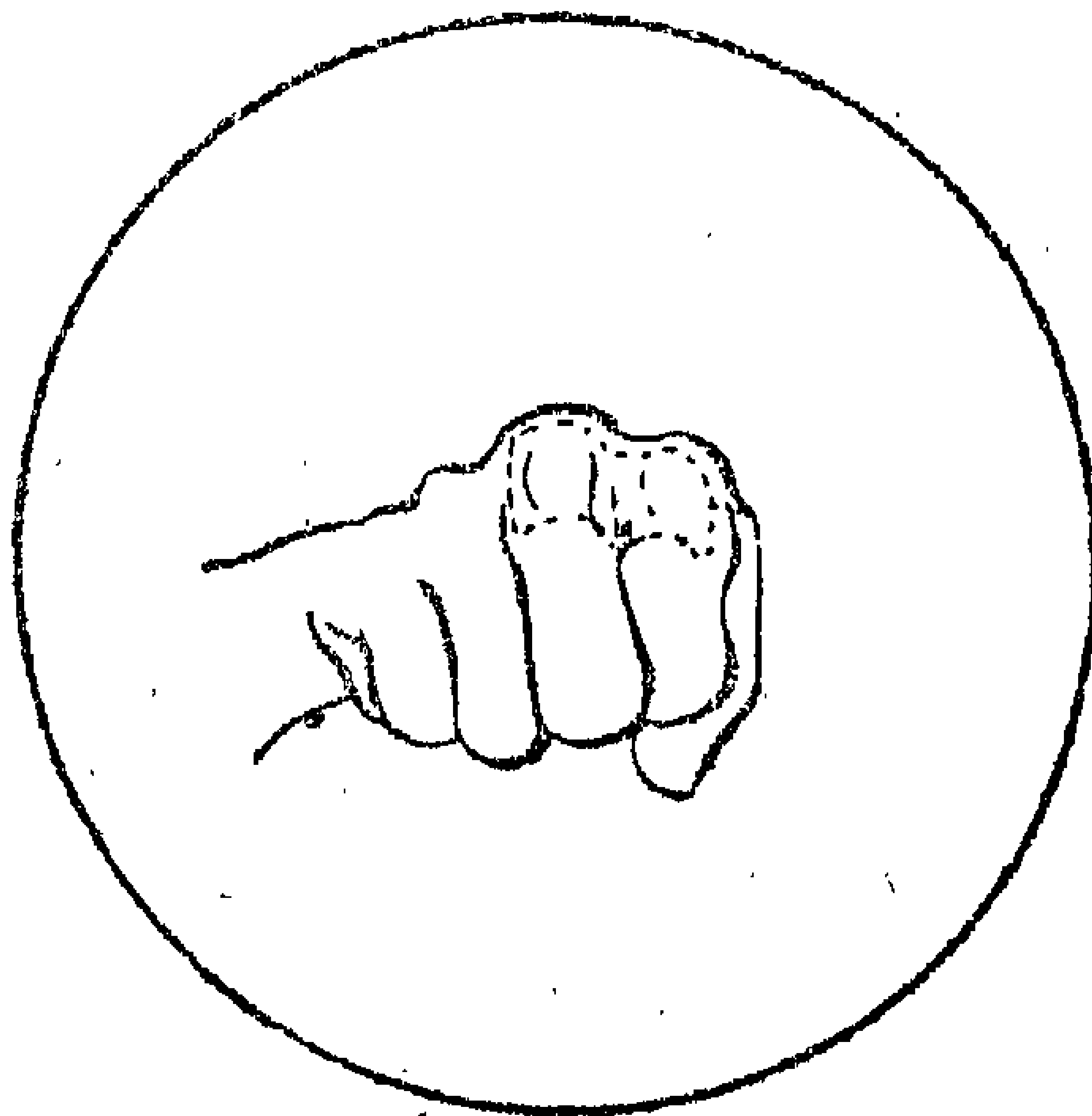
مع هذه الوقفة تقذف الذراع اللاكمة إلى الأمام
مع تحريك الخصر لقذف ثقل الجسم وراء اللكمة



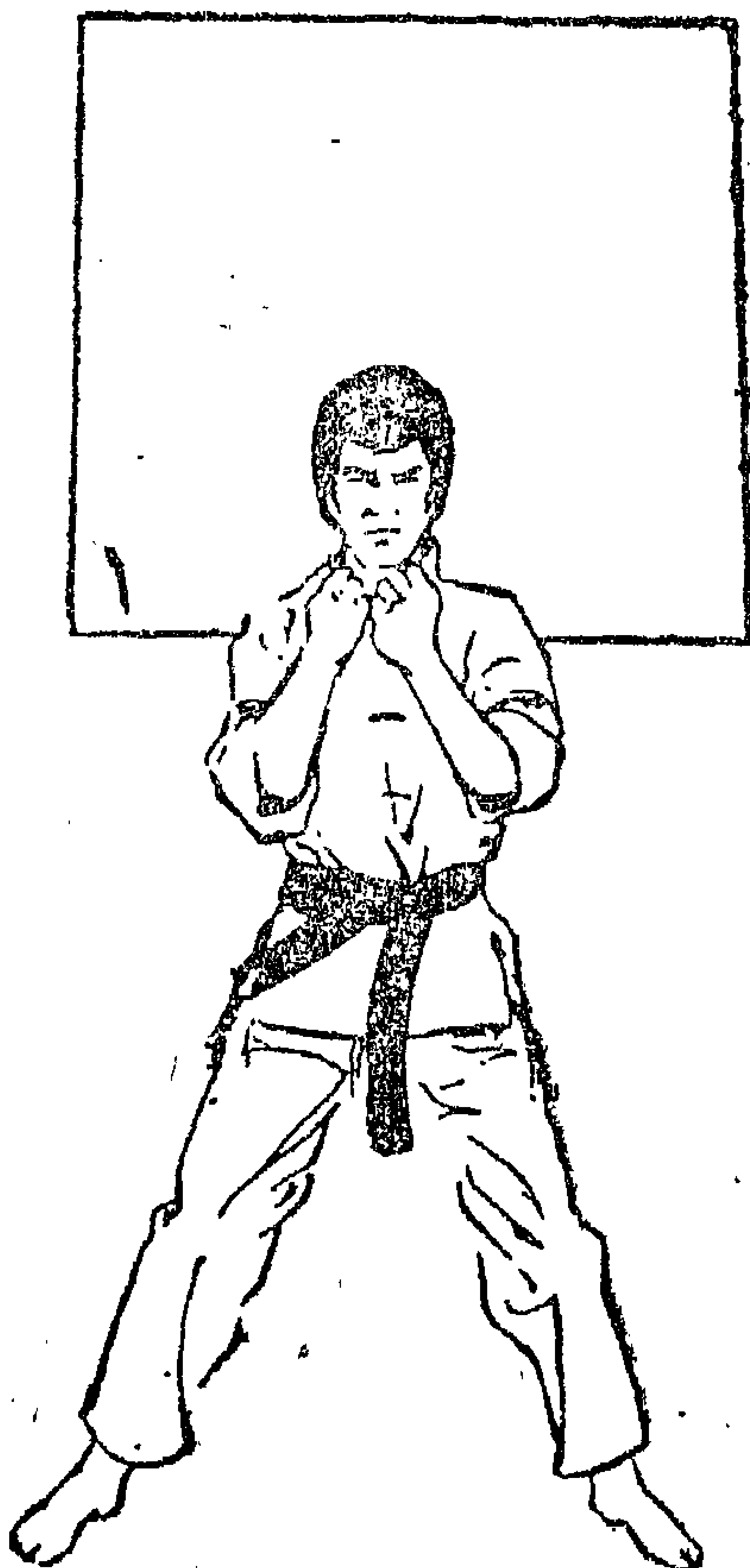
الشكل رقم ٣

مع أن تلك اللكمة سهلة الصد أو التفادى أكثر من اللكمة الأساسية بسبب بُعد المسافة التى تذهب بها الذراع إلا أن هذه الطريقة يمكن أن تمتلك قوة مدمرة

حين توجه الى الخصم الذى يفقد قليلاً من
توازنه ، وافضل انتباه تستعمل به حين توجه
الى أعلا نحو الرأس أو القسم الأعلى من
الجسم والمفصلات فى القبضة (كما فى
الرسم داخل الدائرة) يلامسان جسم الخصم

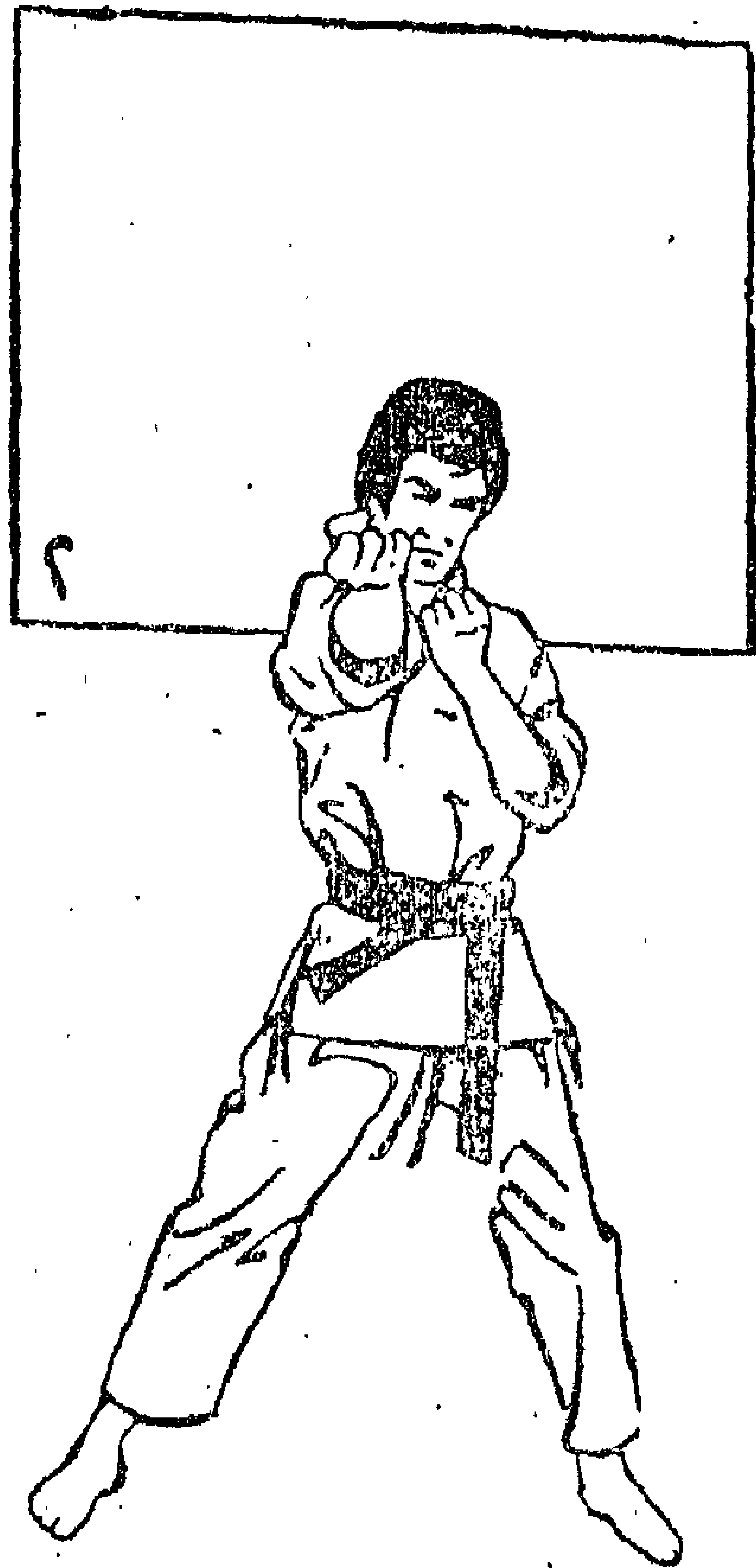


ضربات القبضة المقلوبة



الشكل رقم ١
الذراعان اعيدتا إلى
أعلى لتغطية الوجه
والجسم وظاهر اليدين
إلى الخارج والقبضتان
مطبقتان جيداً .

الشكل رقم ٢
الذراع الضاربة تخطف
في خط مستقيم إلى
الخارج ، وظاهر القبضة
إلى أسفل .

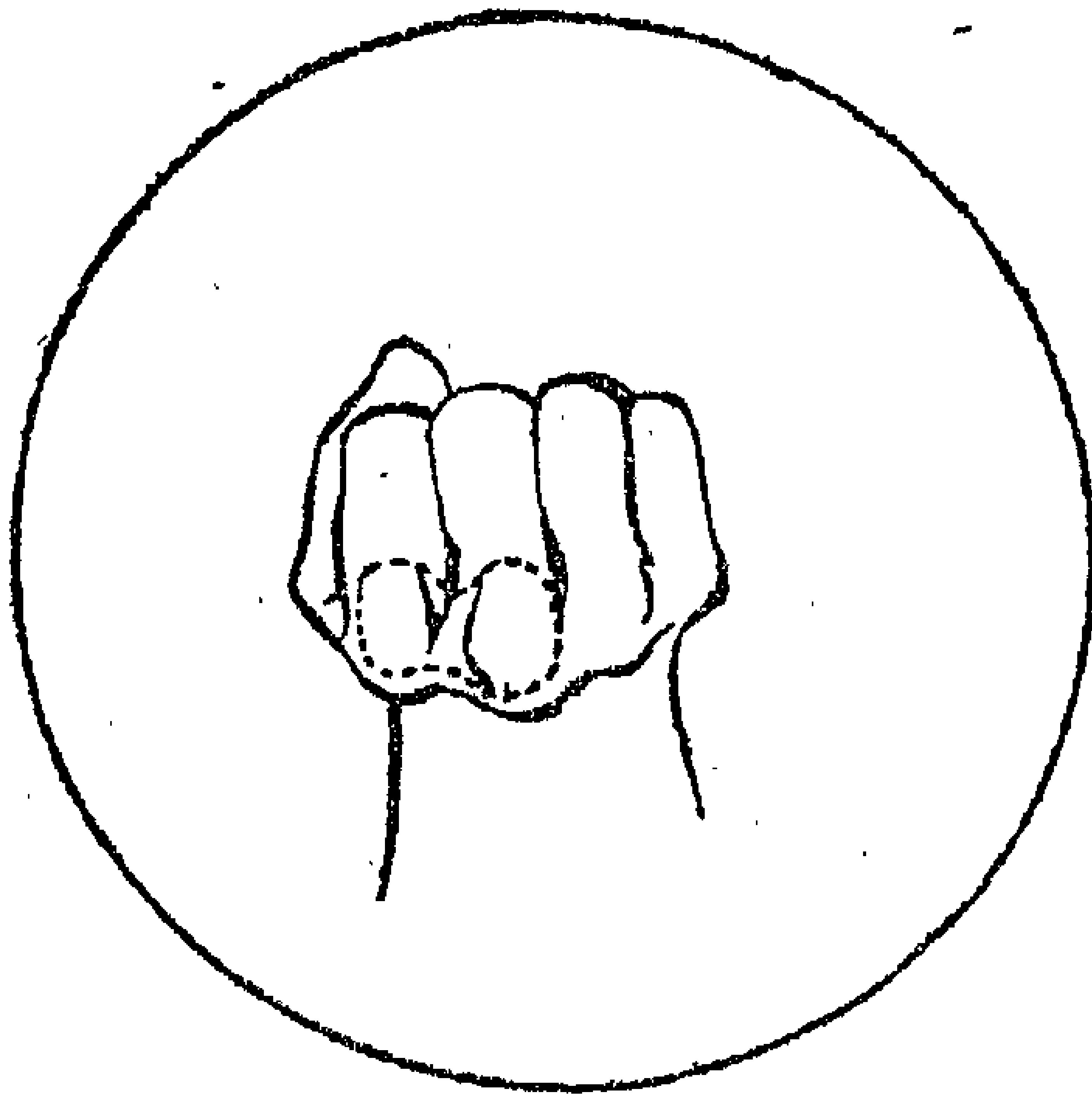




الشكل رقم ٣

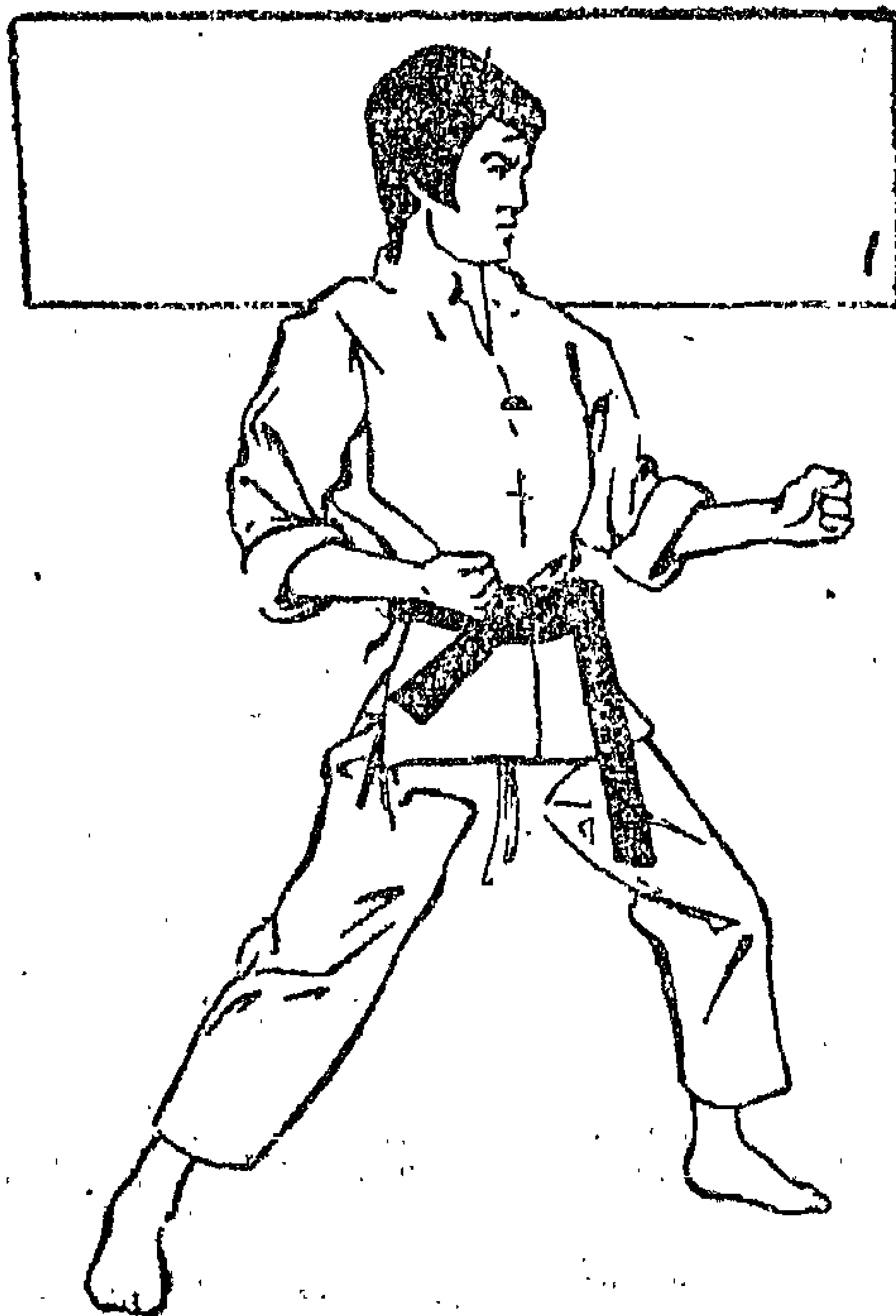
ضربات قبضة مقلوبة يمكن أن توجه إلى الجنب مع الوضع الأساسي ذاته كما في الشكل رقم ١. في هذه الطريقة تبقى اليد الأخرى ثابتة في مكانها دون أن تتحرك. أما القبضة الضاربة فتسحب فوراً بعد توجيه

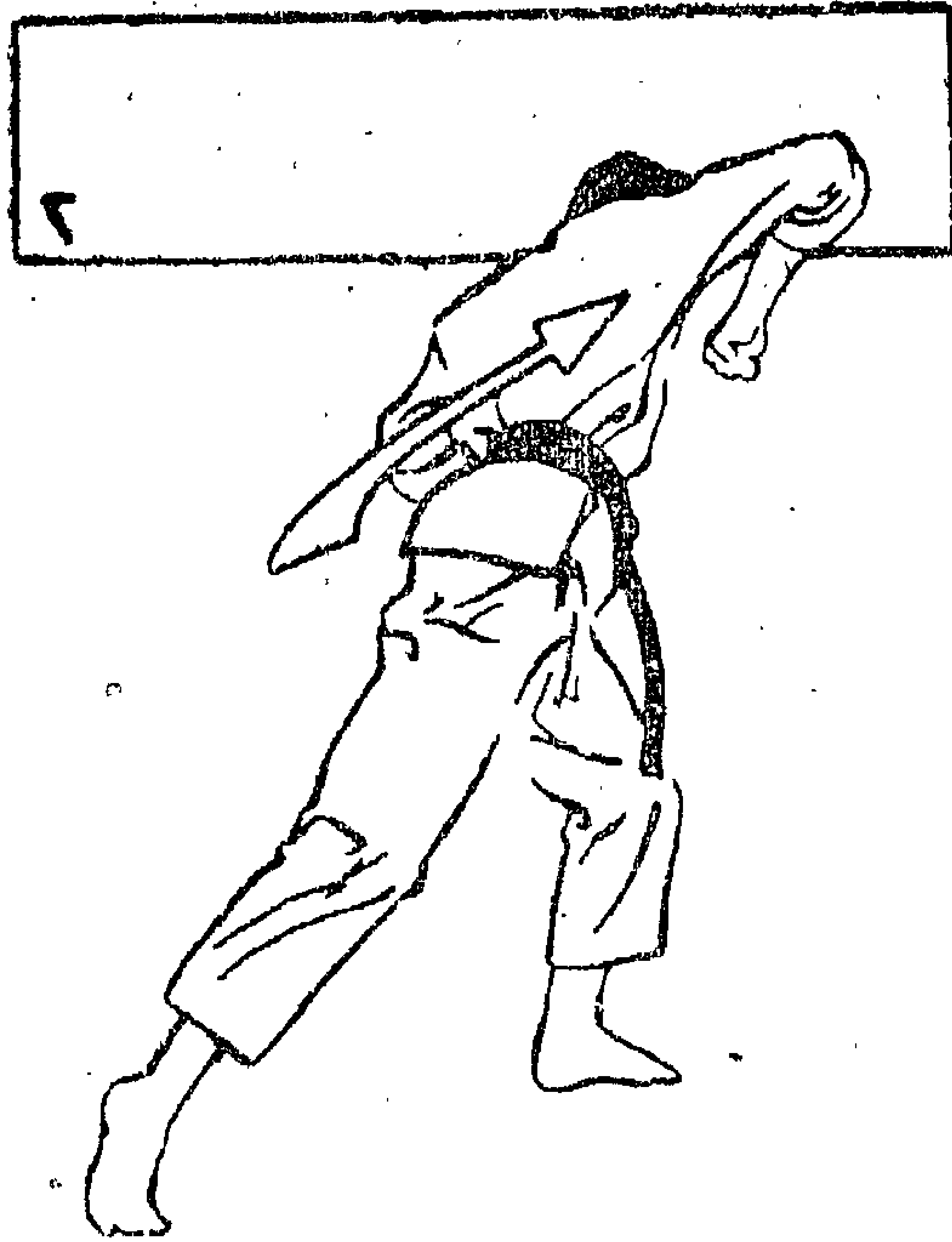
الضربة ، وضربات القبضة المقلوبة تتحقق حين تكون القبضة موجهة إلى أسفل بقاعدة المفصل (كما بالرسم داخل الدائرة)



ضربة المرفق المرتفع

من وقفة القتال الأساسية





الشكل رقم ٢

الذراع الخلفية تمتد فى حركة دائرية إلى أعلى
وقد إنثنت عند المرفق ، وتوجه ضربة بقصبة
المرفق ويندفع الجسم مع الضربة .

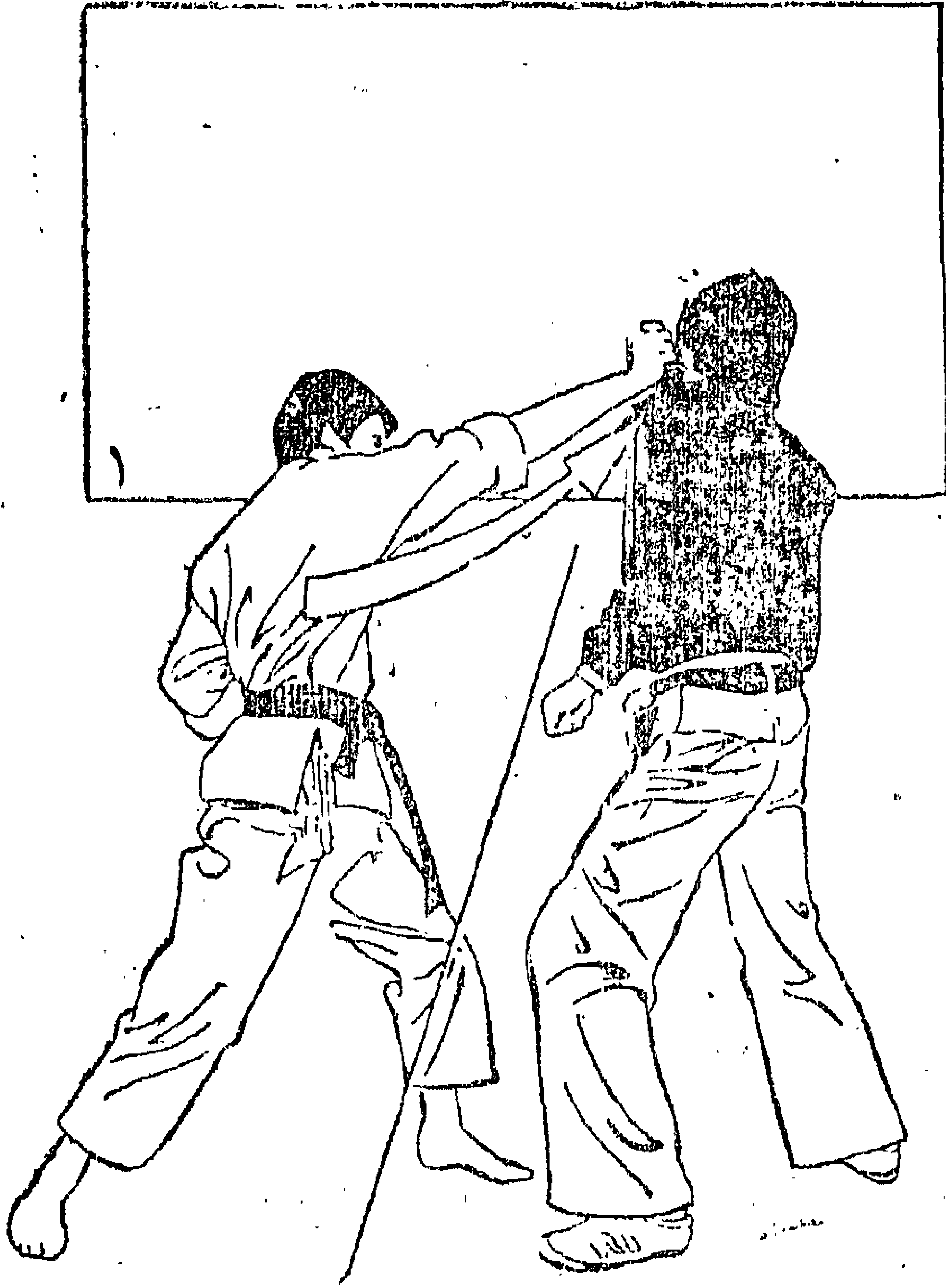


الشكل رقم ٣

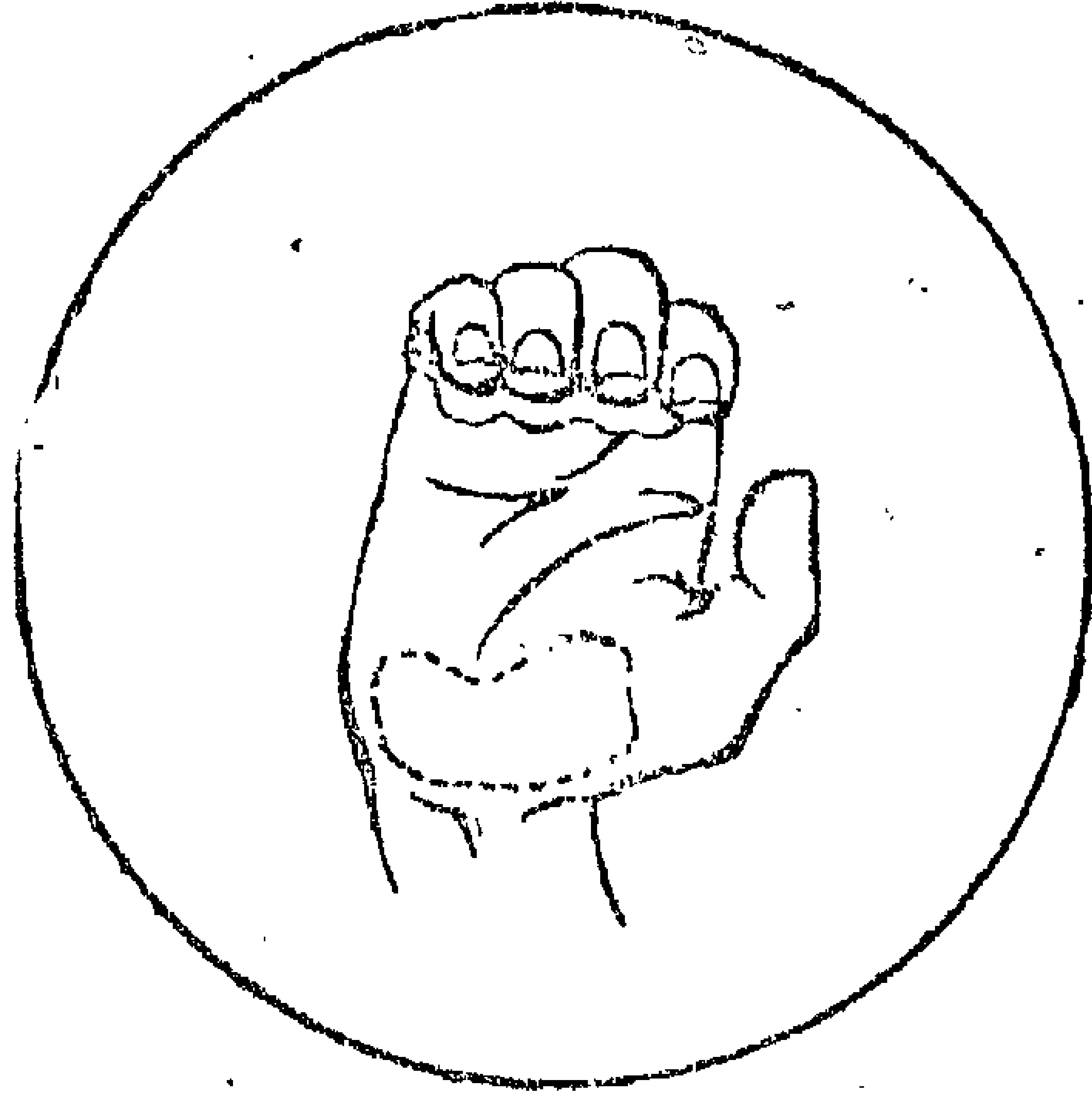
تستعمل هذه الطريقة في الأماكنة الضيقة وتوجه
إلى الخصم وذلك يكون لها أقصى تأثير يجب أن
توجه الضربة إلى العنق أو الوجه أو تحت الذقن

(٨٧)

رمية مخلب الدب

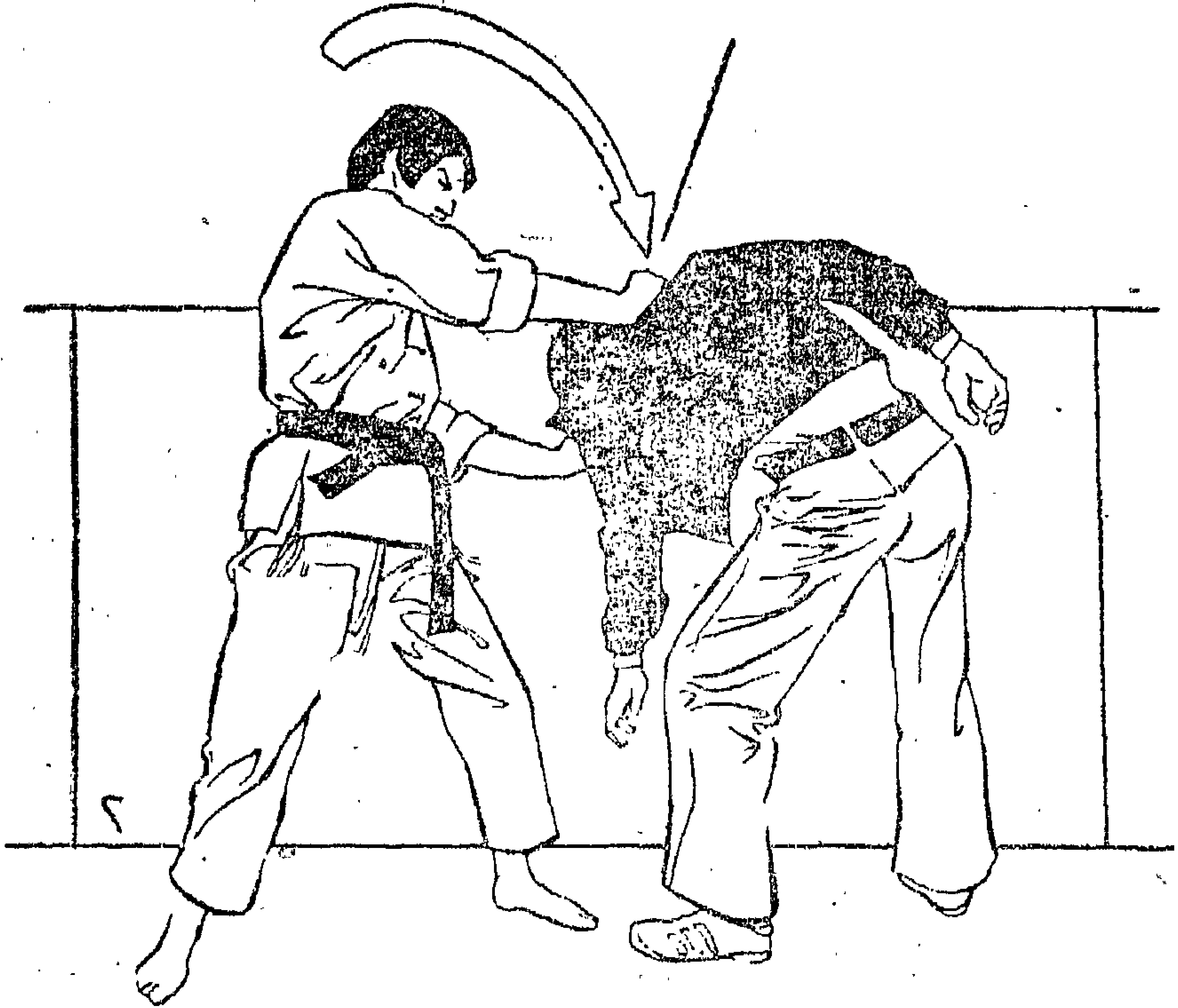


الشكل رقم ١



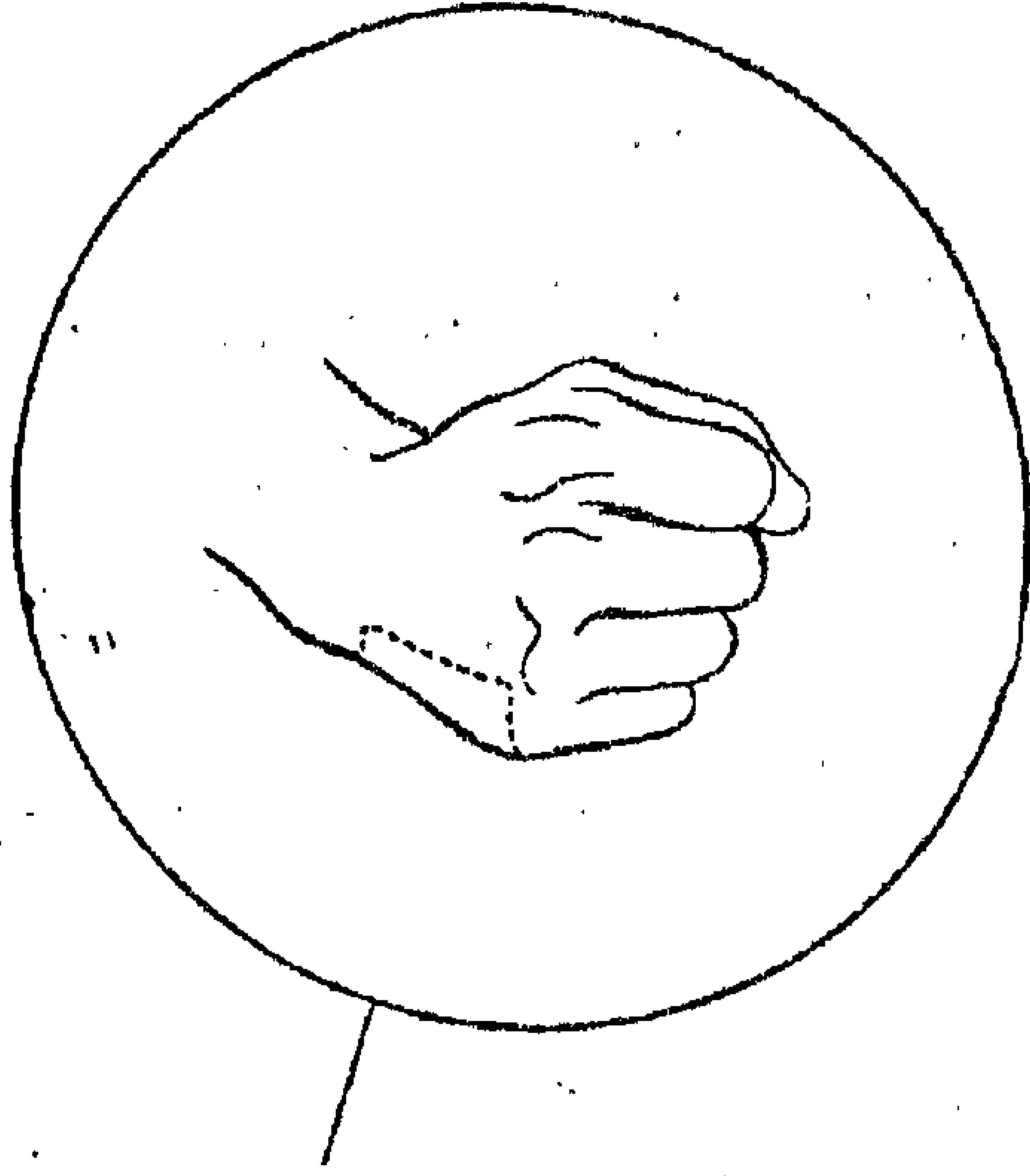
باستعمال عقب راحة قبضة شديدة بقوة (كما في الدائرة) تستعمل هذه الضربة في حركة دائرية خفيفة إلى جانب وجه الخصم أو فكه .. لا تمتد الذراع إلى مسافة بعيدة وتكون القبضة بالمرفق قريبًا من الجسم .

ضربة المطرقة



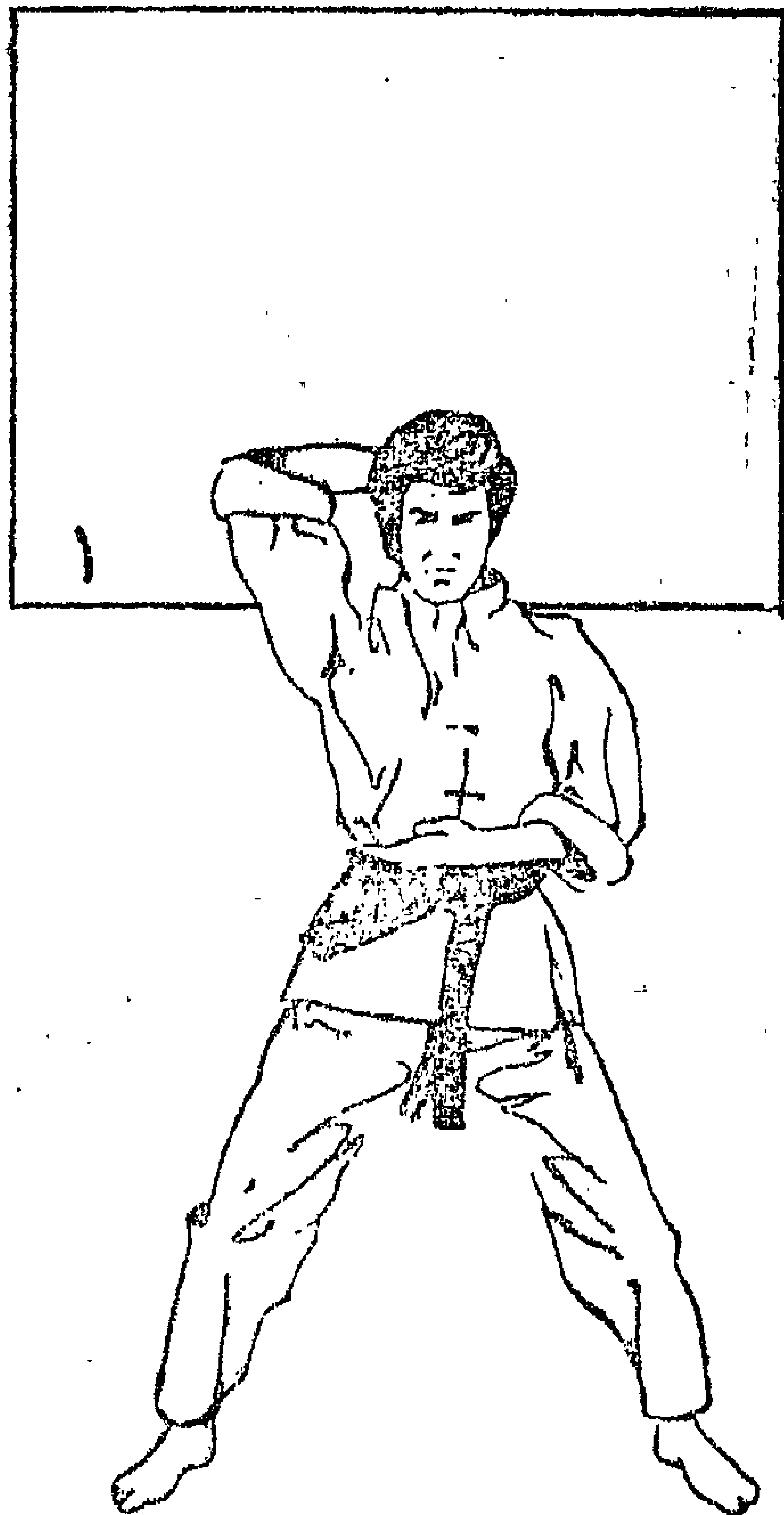
الشكل رقم ٢

إذا كانت حركتك سريعة أو كنت محظوظاً فإنك تمسك بملابس الخصم وتشده إلى الأمام يختل توازنه

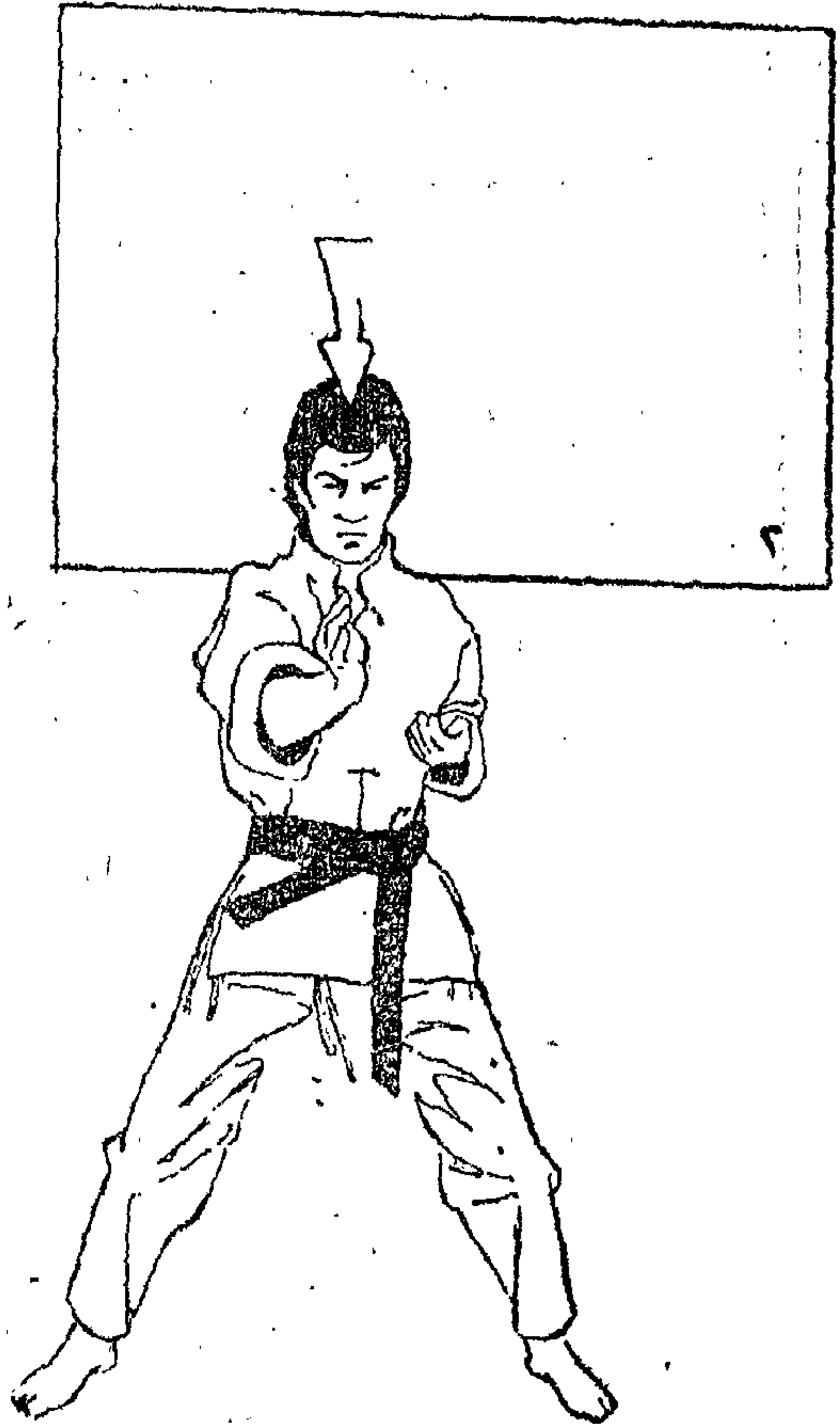


ثم توجه اليه ضربة مطرقة باستعمال حافة القبضة (كما في الرسم داخل الدائرة) على جنبه أو ظهره أو عنقه وتجنب ضربه على مؤخرة رأسه لأنه الضربة ستكون خفيفة الأثر وتؤذى قبضتك .

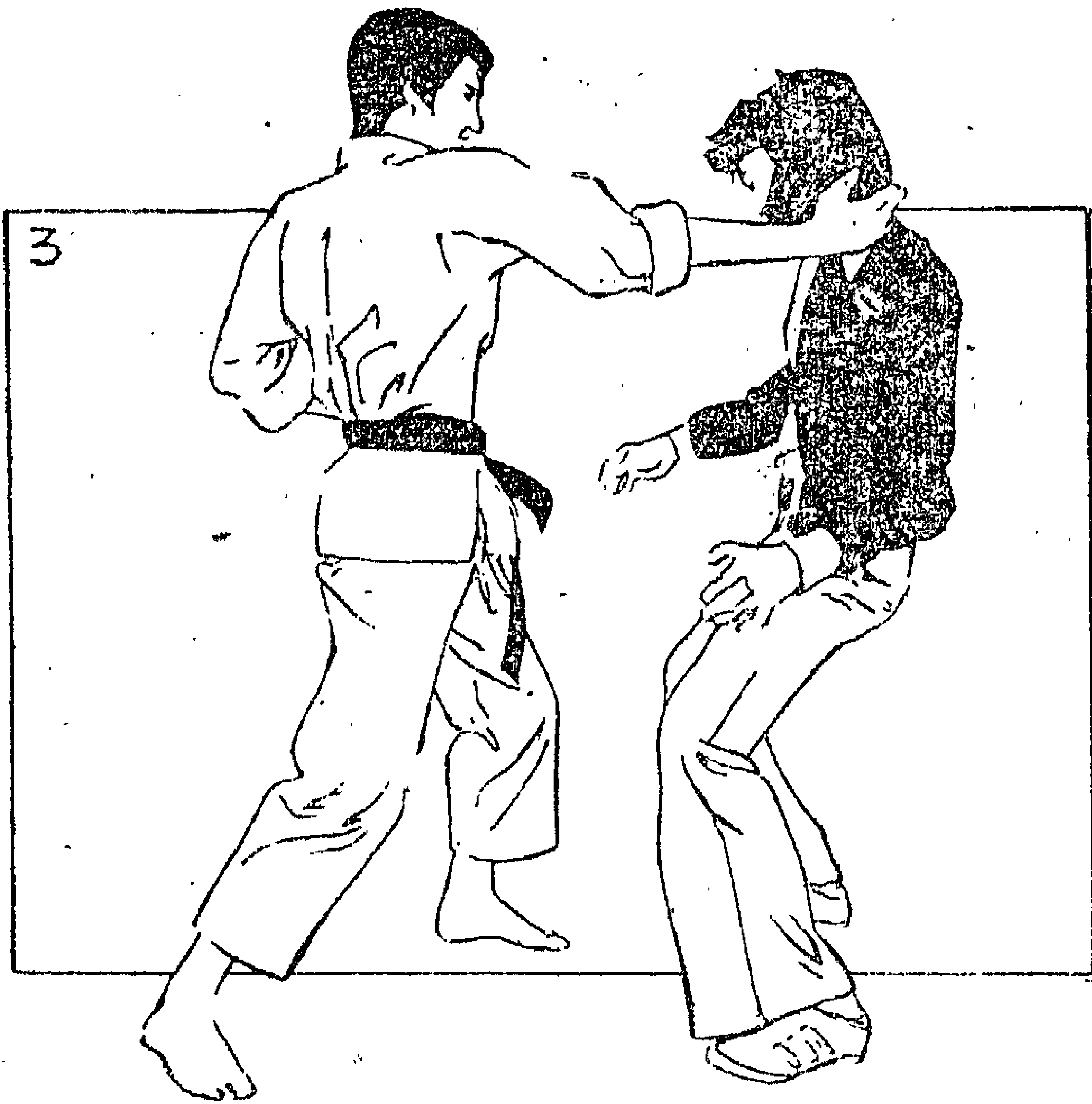
ضربة سكين اليد الى الأمام



الشكل رقم ١
من وقفة القتال
الأساسية ترفع اليد
الى موضع خلف
الرأس ، أما اليد
الأخرى فتنزل الى
ما تحت الصدر لتغطية
الجسم .

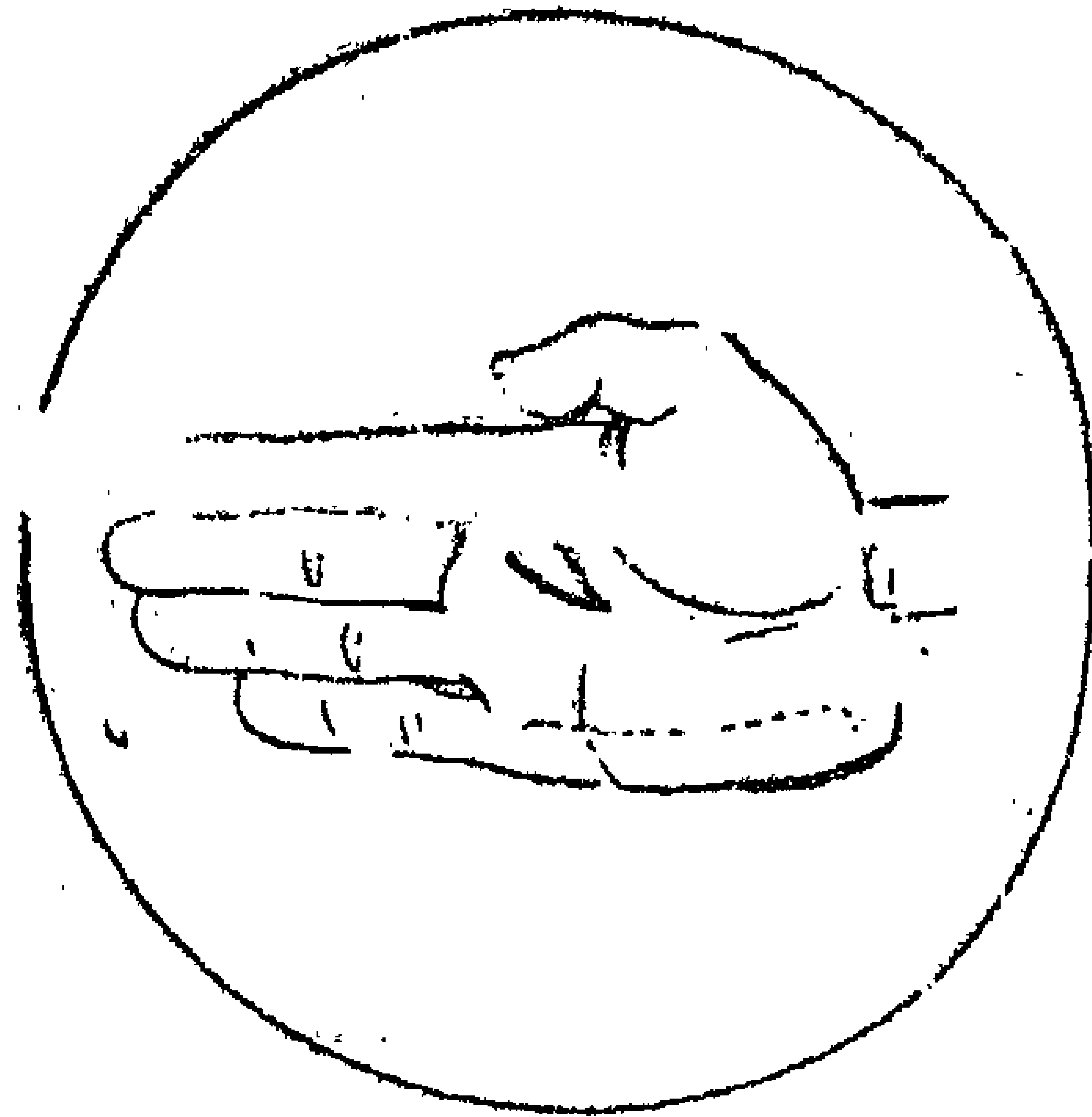


الشكل رقم ٣
توجه الضربة بإنزال
اليد الضاربة من
الرأس في حركة
نصف دائرية ، أما
اليد الأخرى فتسحب
بعنف إلى الخلف نحو
الأضلاع .



الشكل رقم ٣

تجري الضربة بالقسم الوافر اللحم من حافة
اليد (كما بالرسم داخل الدائرة) يجب أن تكون



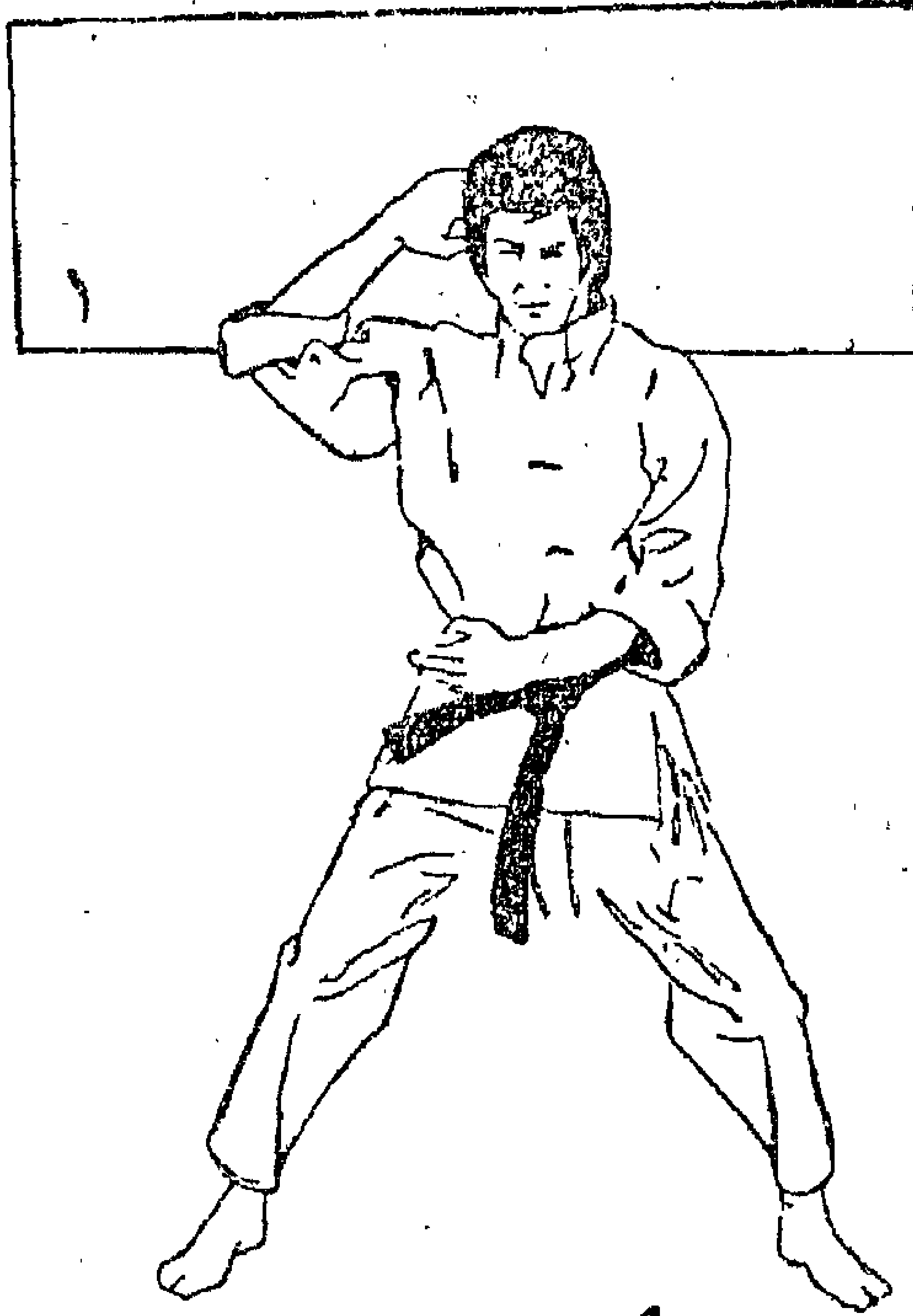
الأصابع ممدودة بقوة ومتوتره . تستعمل لهذه

الضربة لعزمها الكبير وهي ستحدره إلى أسفل

على كتف الخصم أو عظمة كتفه أو بباتي

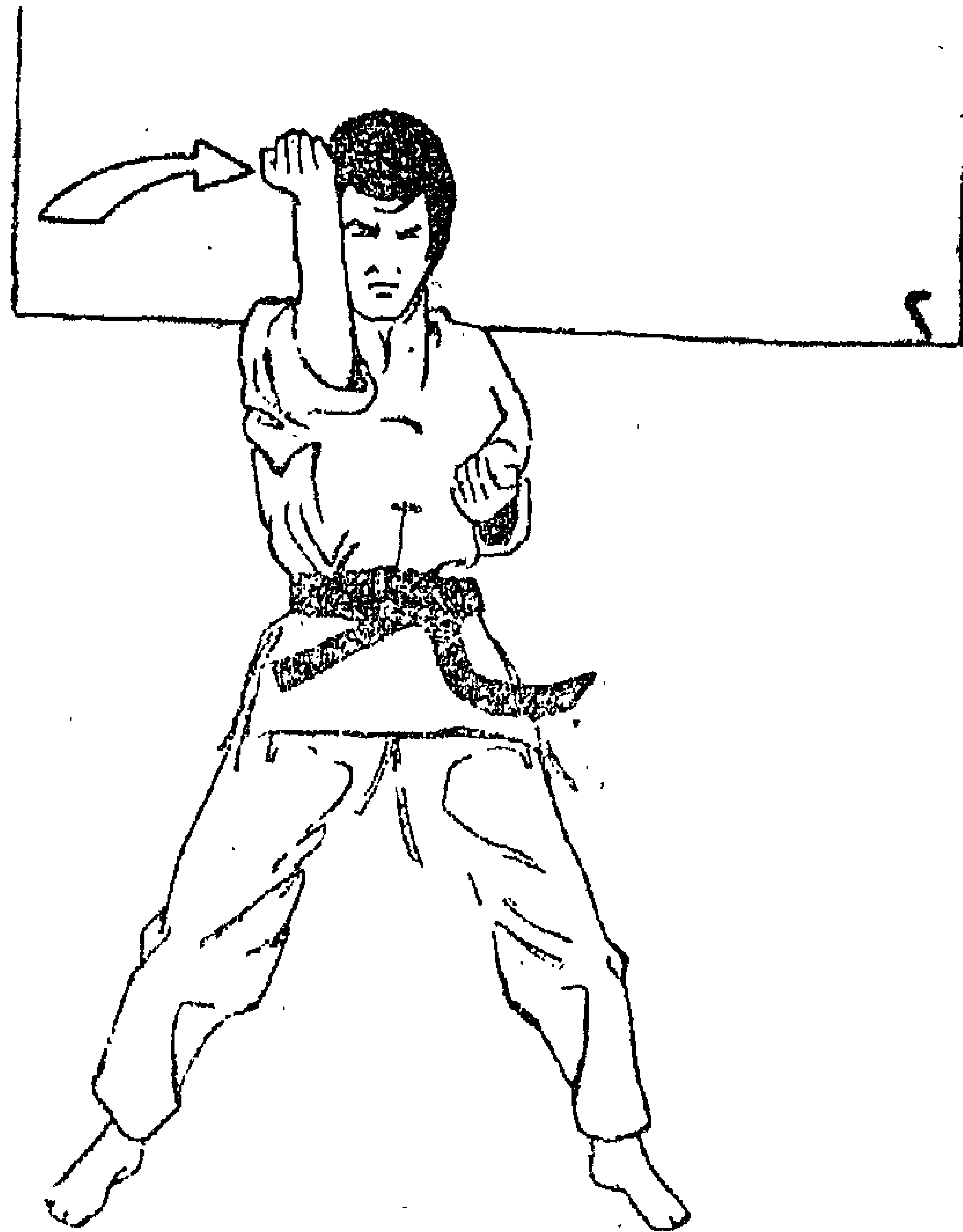
عنقه .

ضربة سكين اليد جانبيًا



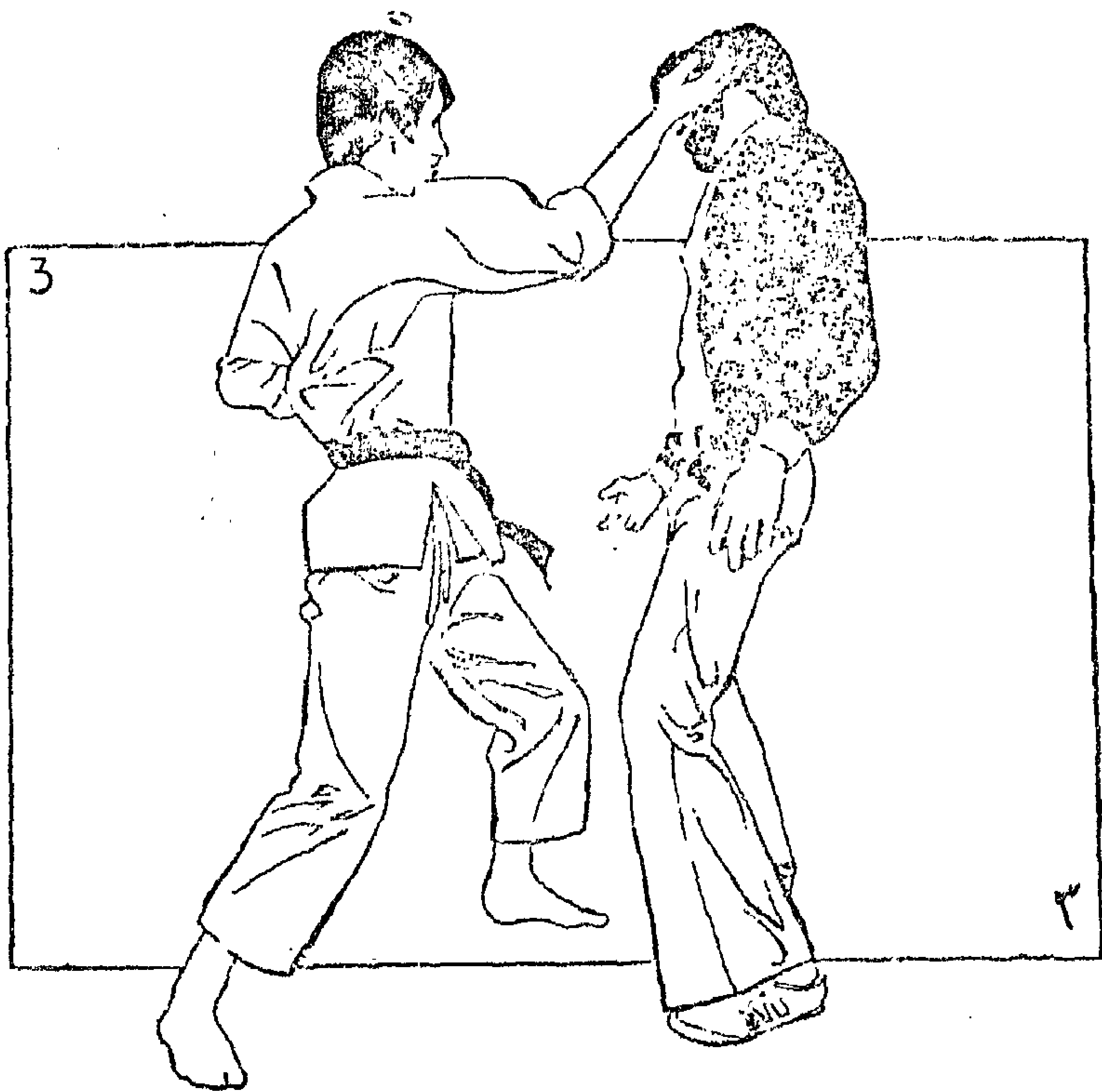
الشكل رقم ١

ترفع اليد فى المؤخرة إلى أعلى خلف الرأس وتنزل اليد فى المقدمة إلى أدنى لتغطى القسم الأدنى من الجسم .



الشكل رقم ٢

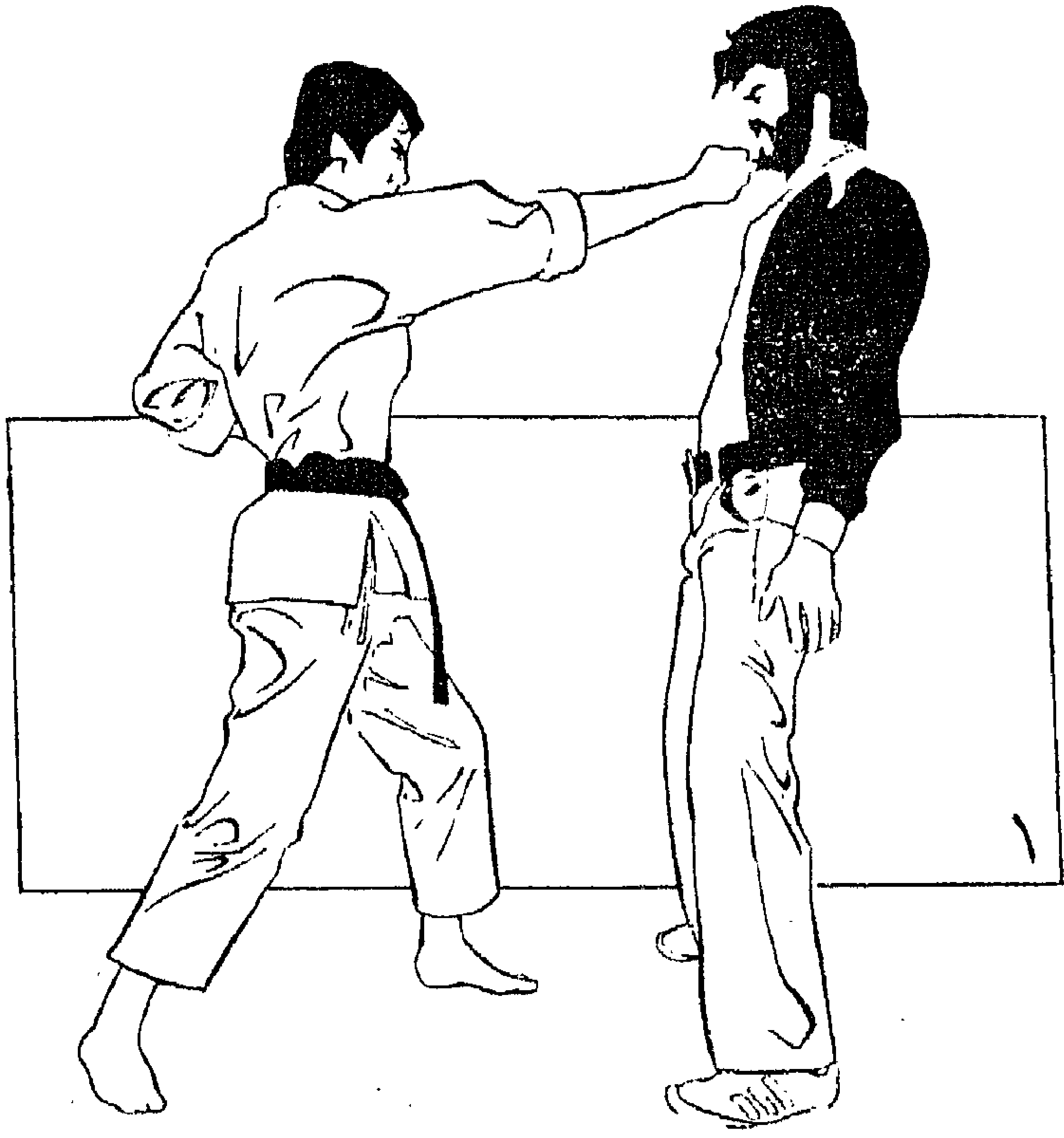
توجه الضربة بإنزال اليد الضاربة أفقيا حول الرأس في حركة دائرية وتسحب اليد الأخرى بعنف إلى خلف نحو الأضلاع .



الشكل رقم ٣

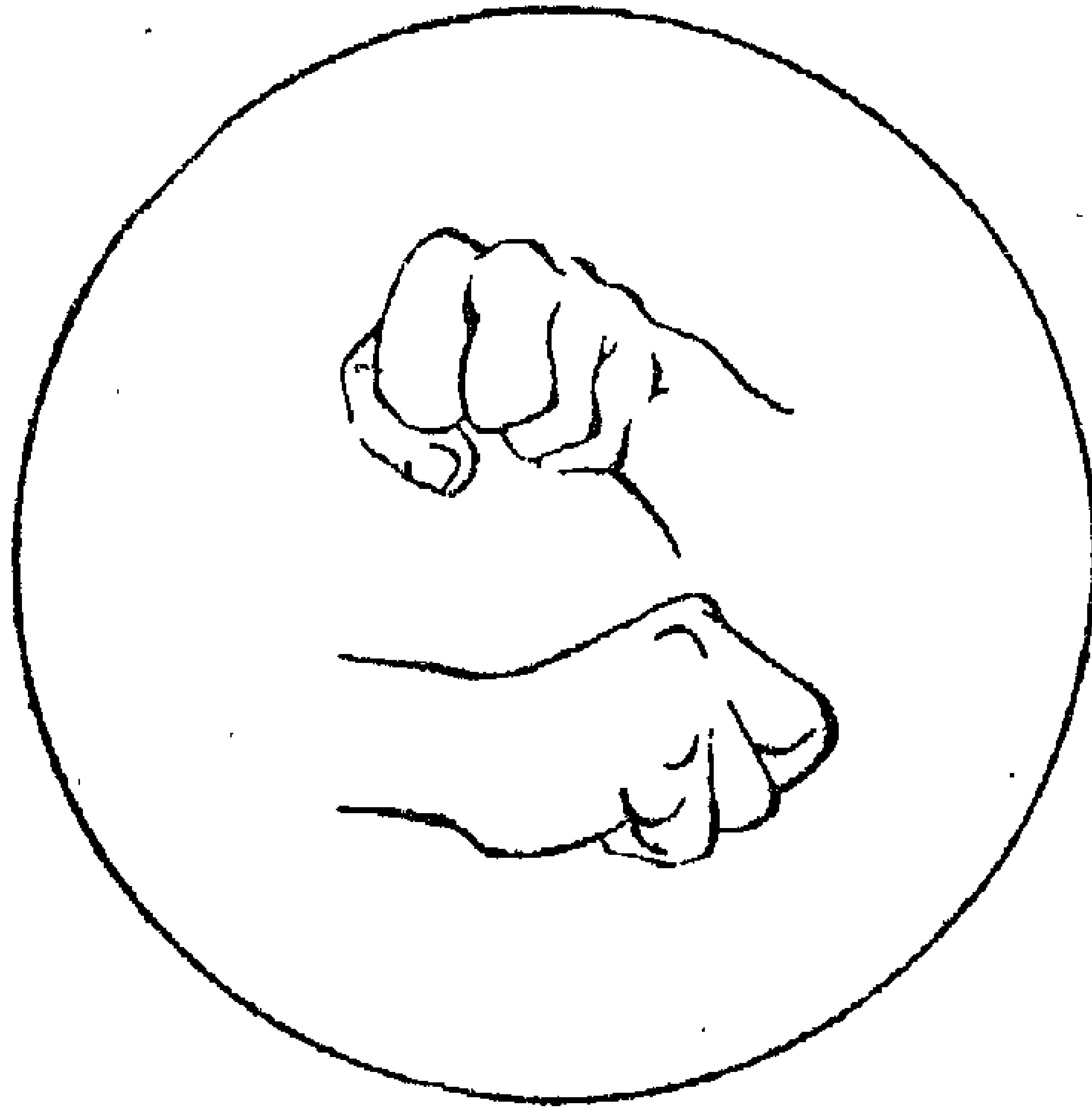
باستعمال حافة اليد توجه الضربة إلى جانب عنق
الخصم أو الجت رأسه أو منكبه - من المهم جداً
شد الأصابع والمعصم في اليد

أشكال اليد التقليدية



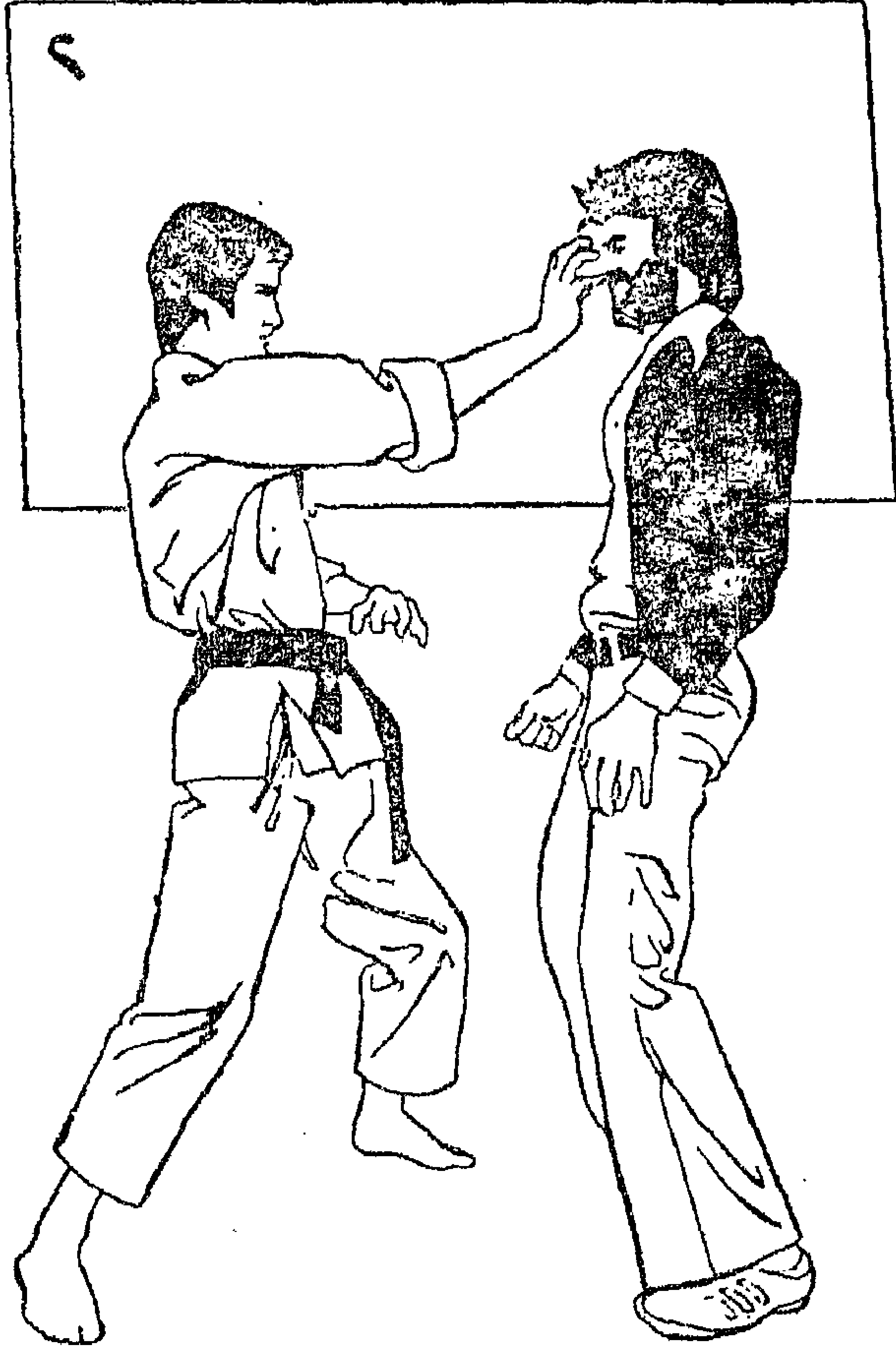
الشكل رقم ١

رأس التنين .. هذا الشكل هو الشكل الذى قدمناه لك فى الشكل رقم ١ فى أول رسم لرسم !



الفصل ولكن هنا يمتد مفصل الأصبع الوسطى إلى الخارج أكثر كما هو فى الرسم داخل الدائرة وهذه القبضة توجه الى مناطق على وجه الخصم أو كتفيه وهى مفيدة بنوع خاص للضربات الدقيقة الى نقاط الضغط أو الأعصاب .

مخلب النمر

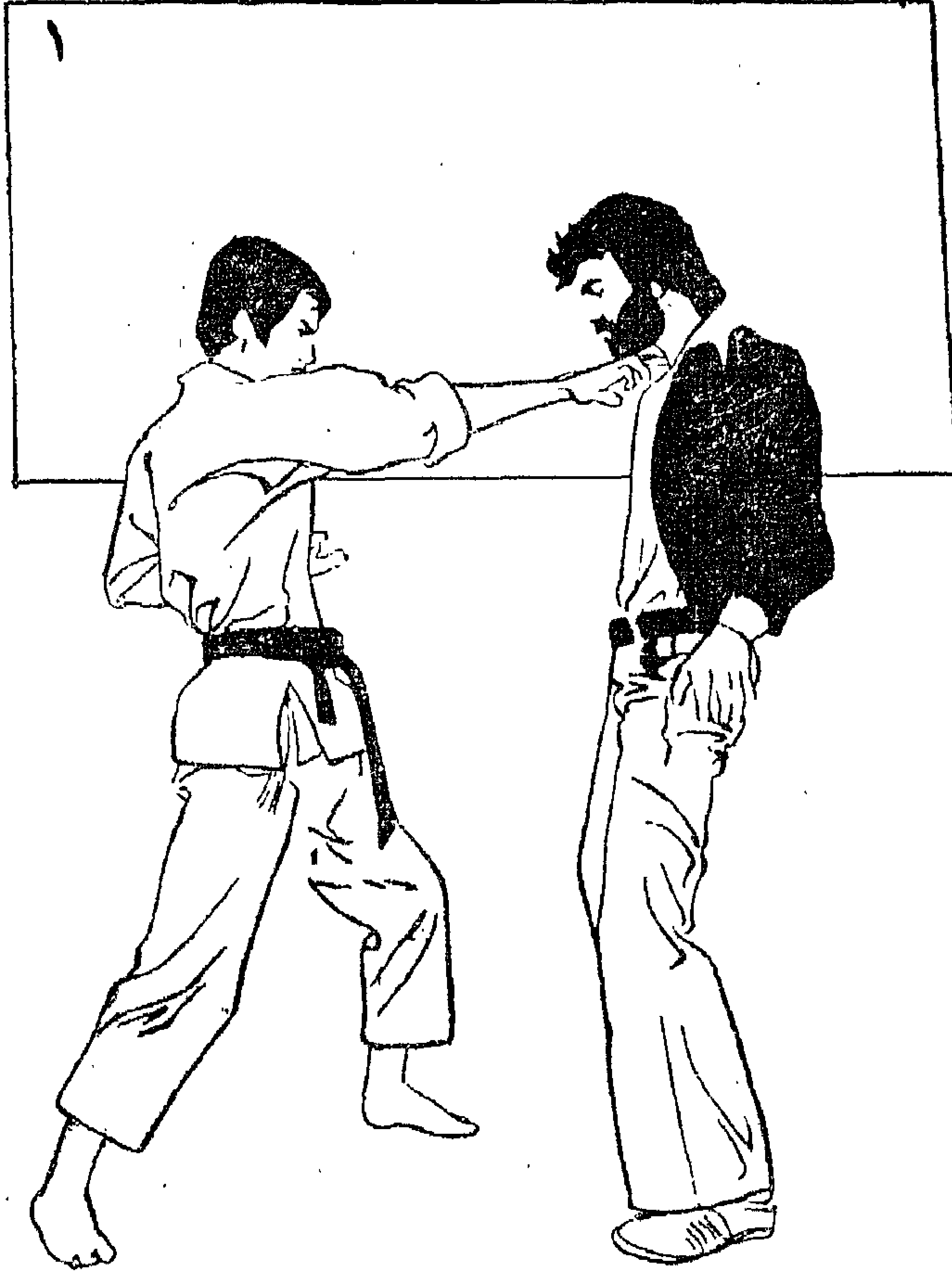


الشكل رقم (٢)

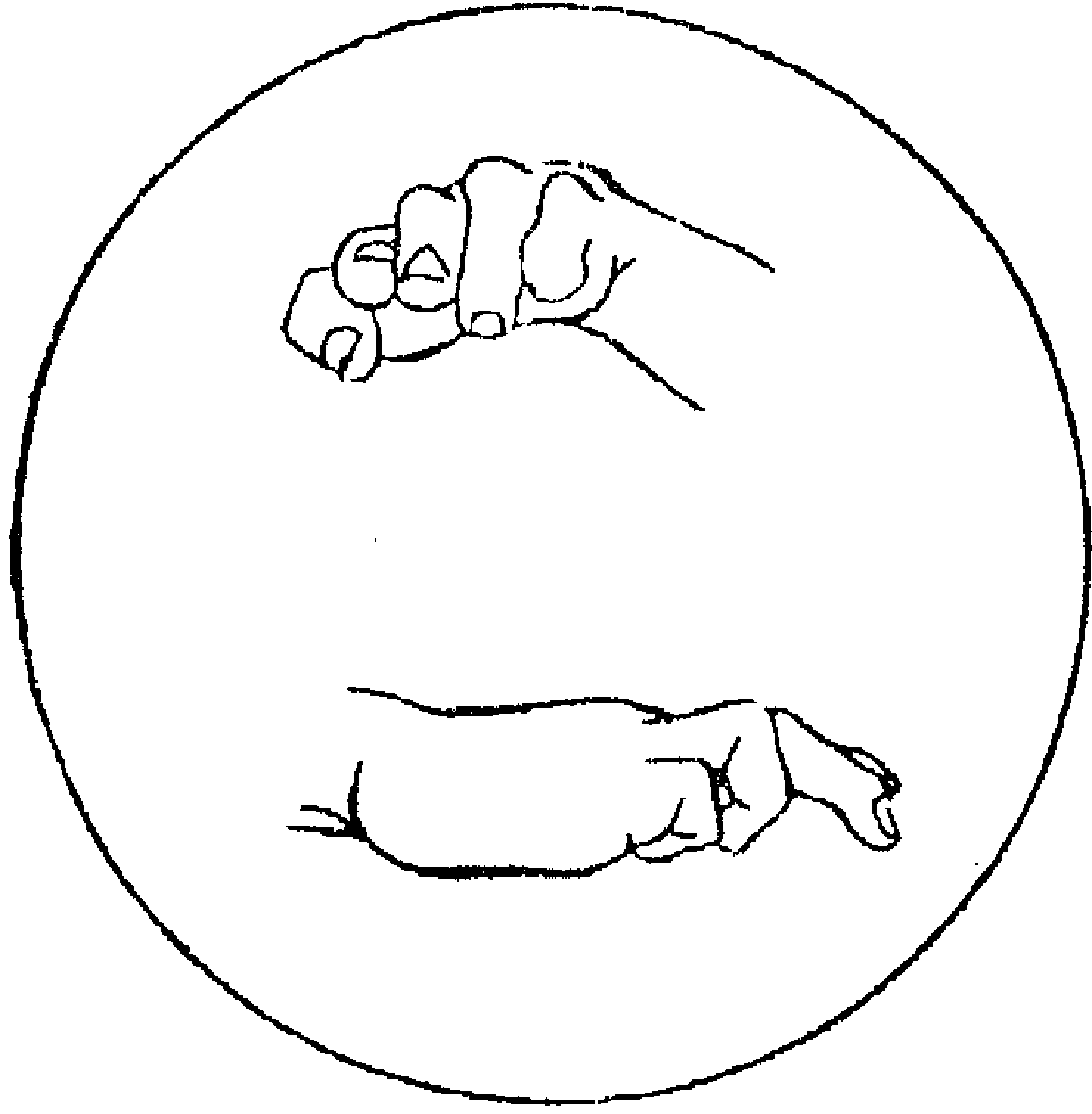


هذه الطريقة تستعمل حركة مخلب ممزق يوجه نحو المناطق الرقيقة في جسم الخصم لتمزيق أنفه أو شفته العليا - الأصابع تتوتر بضغط قوى

ضربة الأفقى



الشكل رقم (١)



يستعمل فى هذه الضربة طرفا الأصبعين السبابة والوسطى (كما فى الرسم داخل الدائرة) فى حركة ضربة لاسعة الى المناطق الرقيقة المعرضة من الجسم ، أما الأصبعان الأخريان فيثنيان الى داخل اليد . جميع الأصابع يجب أن تتقلص بقوة .

المرحلة الخامسة

الرفسات

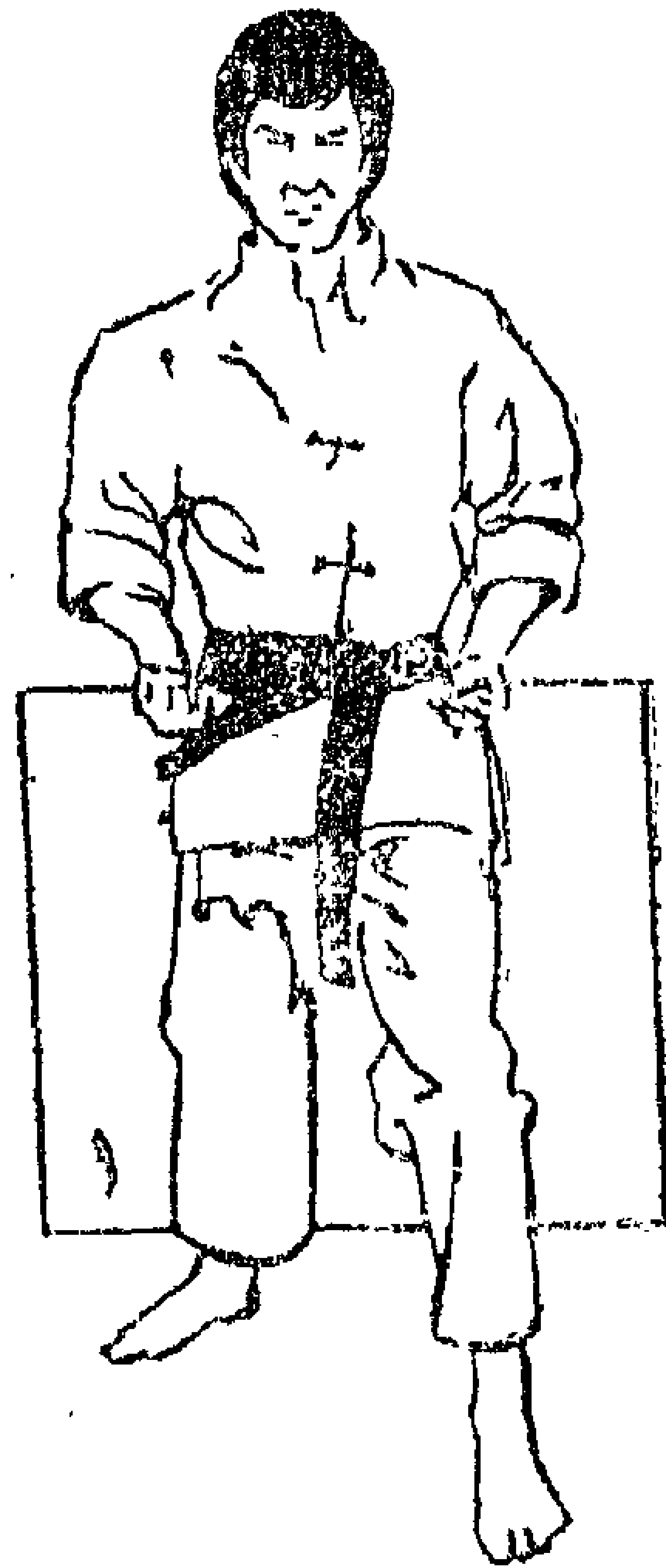


إن الرفسات العالية وأصول القفز العالى التى تستعمل لإضفاء تأثير مثير فى نفوس مشاهدى الأفلام لا تفيد بوجه عام فى وضع الدفاع عن النفس ولا يستخدمها الا كبار الفنانين البارعين فى هذه المهارات واذا قمت بها بطريقة طائشة لا مبالية فتسبب فى إيذائك .

لا ترفس زميلك فى التمرين . ومارس فى كل الوقت الحذر التام وامتنع عن مخالفة القيود .

(١٠٦)

الرفسة الاساسية
المنطقة الوسطى



الشكل رقم (١) ـ أ ـ

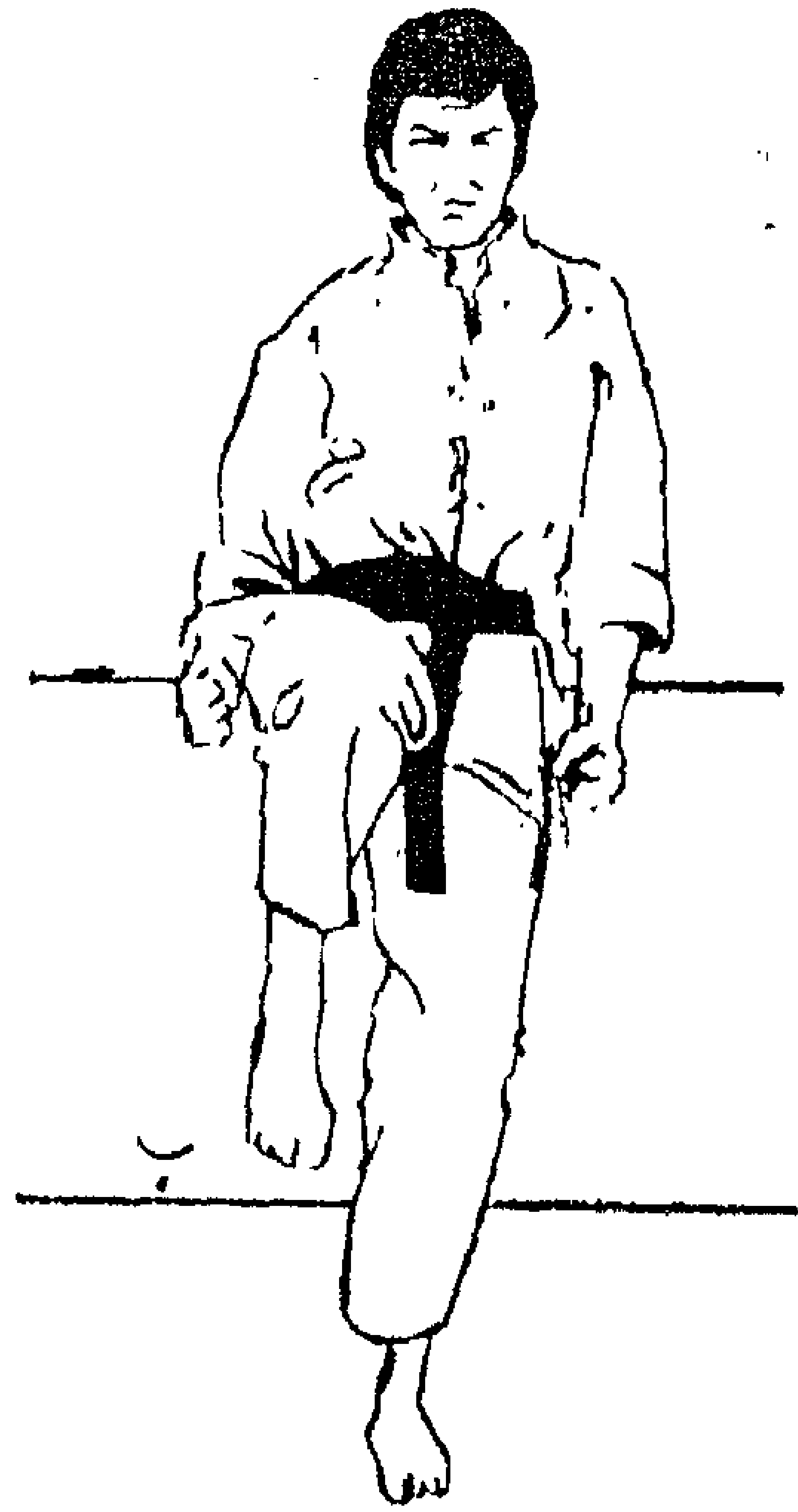
تؤدى الرفسة وكأنها متحركة الى الامام نحو الخصم ، الرجل فى المؤخرة تستعمل فى الرفسة

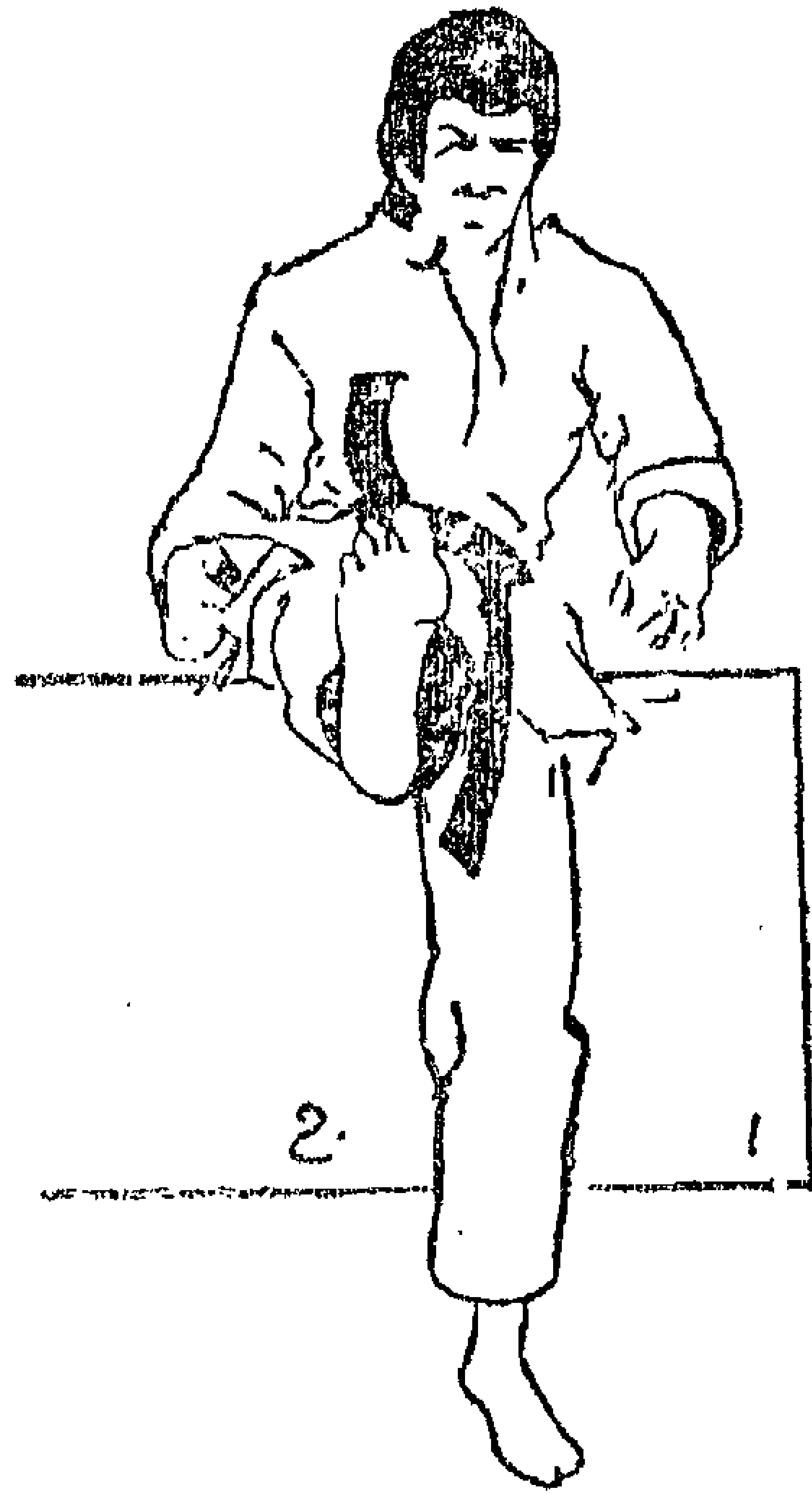


الشكل رقم (١) ـ ب ـ

اجلب الرجل الخلفية إلى الأمام وارفع الركبة إلى مستوى البطن محتفظا بالرجل والقدم إلى أسفل .

إبق الرجل الأخرى منحنية قليلاً لتعزيز التوازن .





الشكل رقم (١) - ج -
دوريه تحريك وضع الجسم أو
الركبة وجه القسم الأدنى
من الرجل الرافعة الى الخارج في
حركة منتفضة . ارفع القدم
وأصابعها مطبقة تماما لكي
ترتبس بالقسم السميك الذي ألف
من قاعدة الأصابع

الرفسة الأساسية

المنطقة العليا

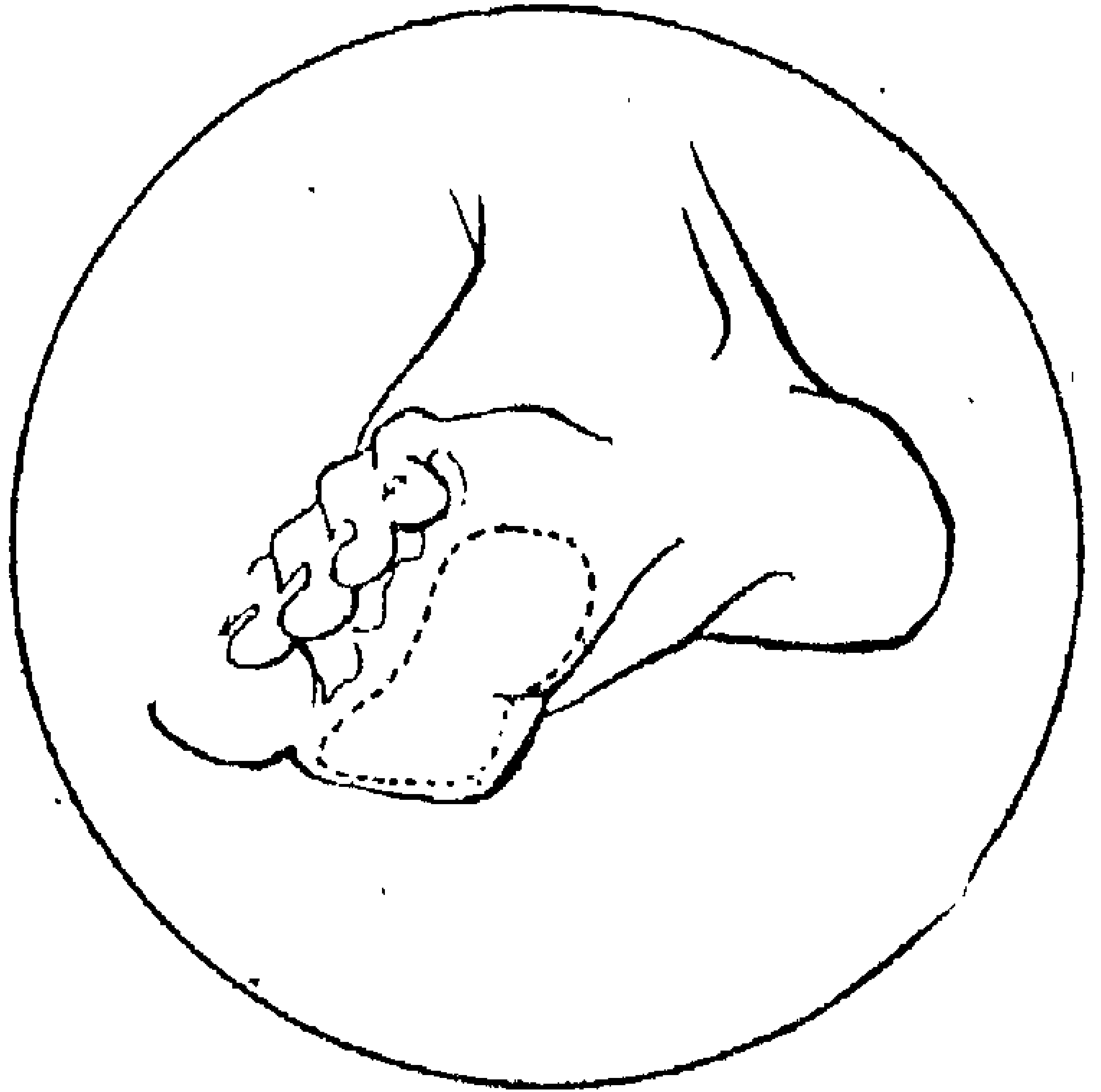
الشكل رقم ٢ ـ ب ـ





القسم المنخفض من الرجل
يقذف خارجًا إلى الأمام
وتستعمل الركبة كنقطة ارتكاز
إبقِ القسم الأخرى منحنية
قليلًا والجسم مستقيمًا

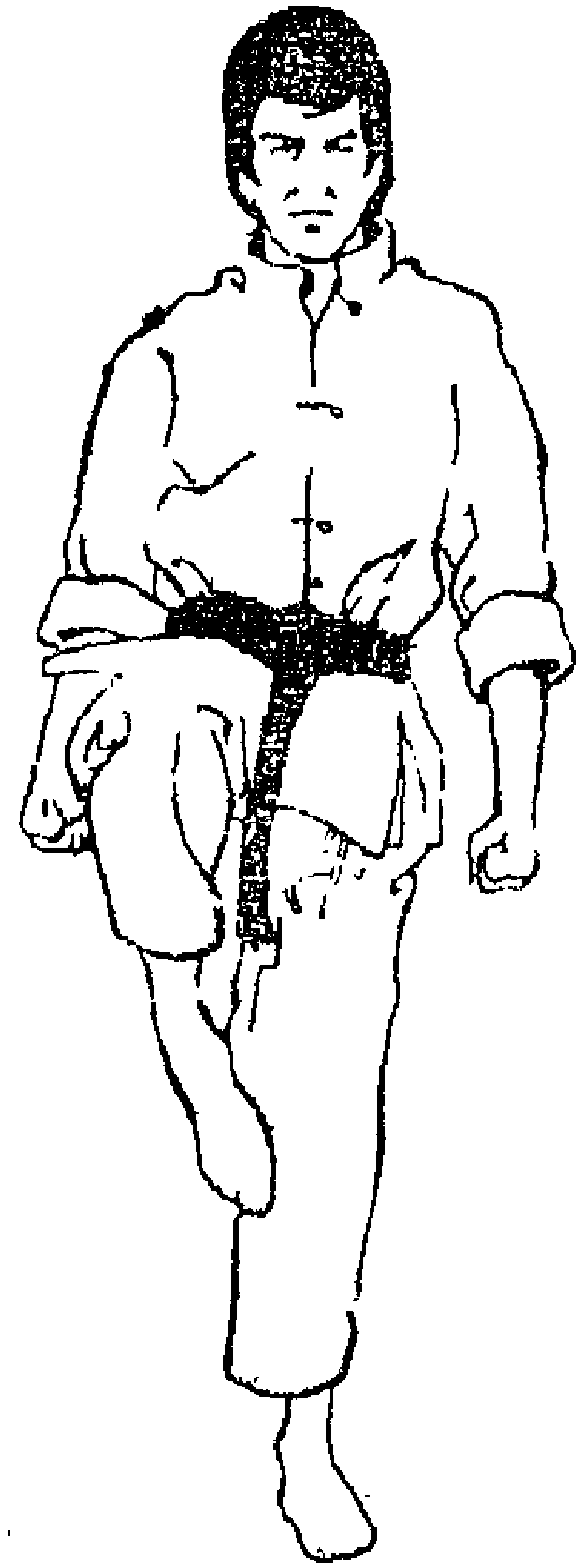




الشكل رقم (٣)
توجه الرفسة الأساسية
إلى الأمام لتوقع معدة الخصم
أو صدره أو رأسه
وتستعمل قاعدة أصابع القدم
أداة للرفس

الرفسة الجانبية

للمنطقتين المتوسطة والمنخفضة



الشكل رقم (١)

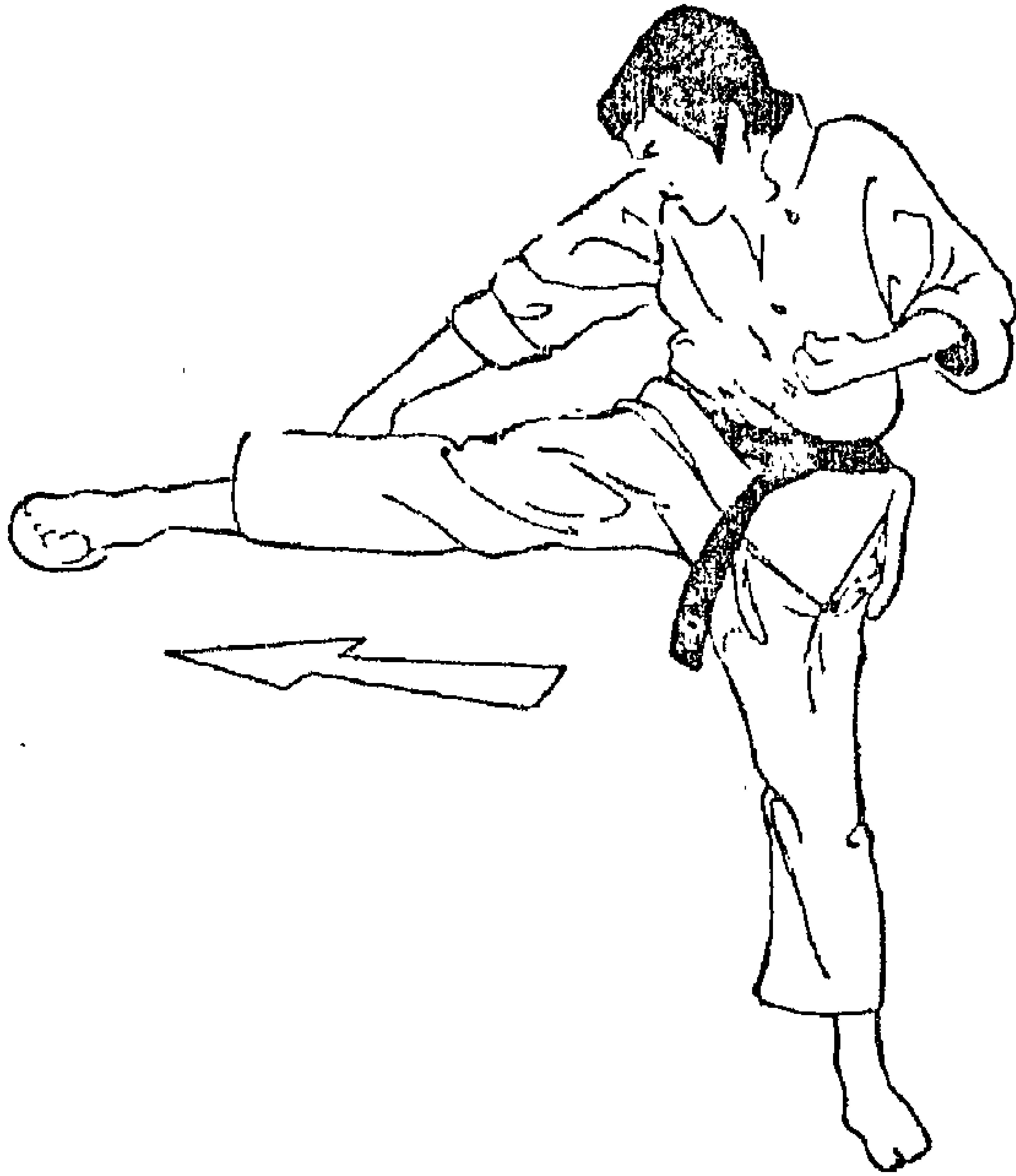
من وضع يواجه المقدمة

تدفع ركبة القدم الرافسة دون

تحريك القدم الأخرى أو الجسم

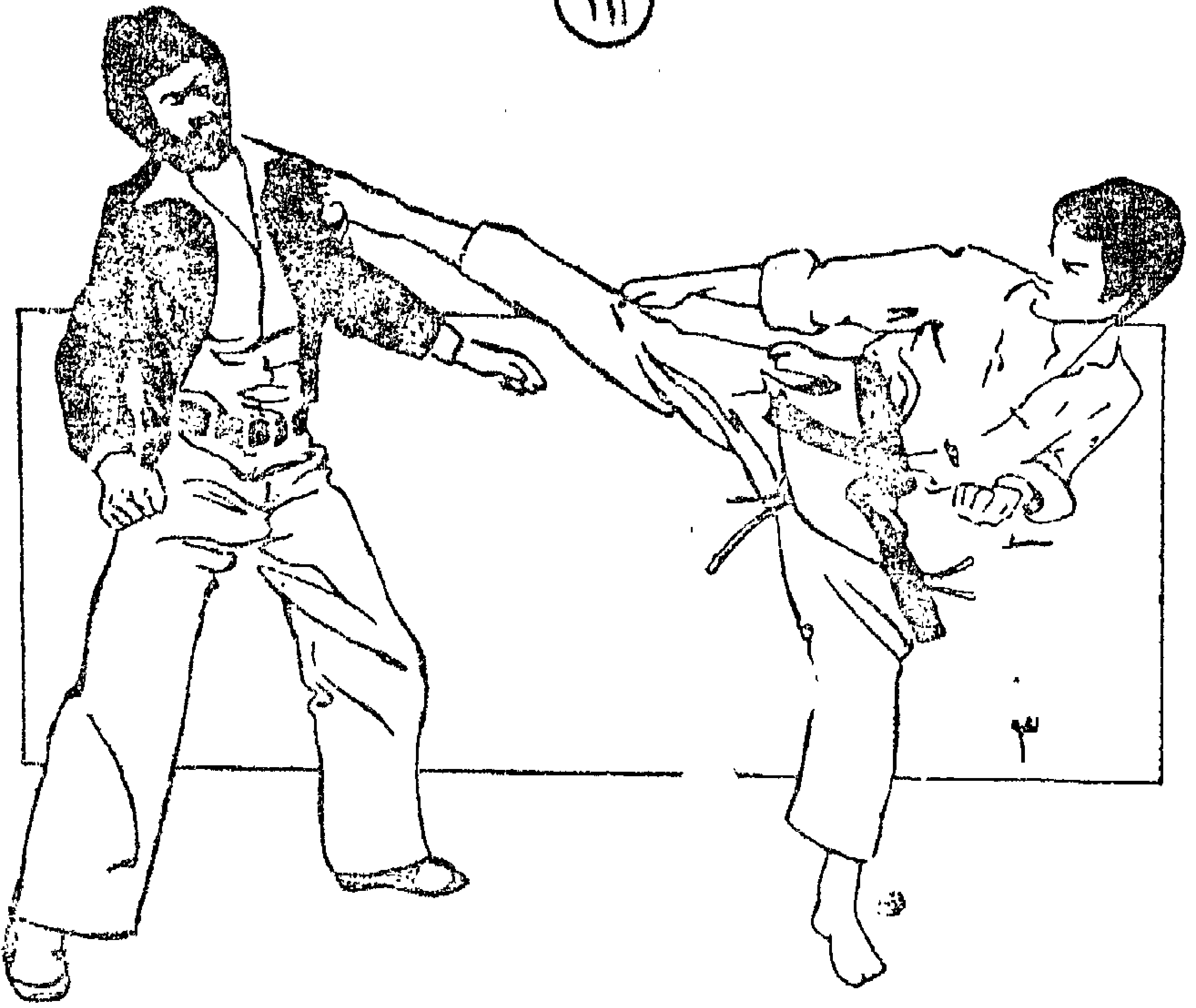
إلى القدم التى تقف عليها

منحنية قليلاً



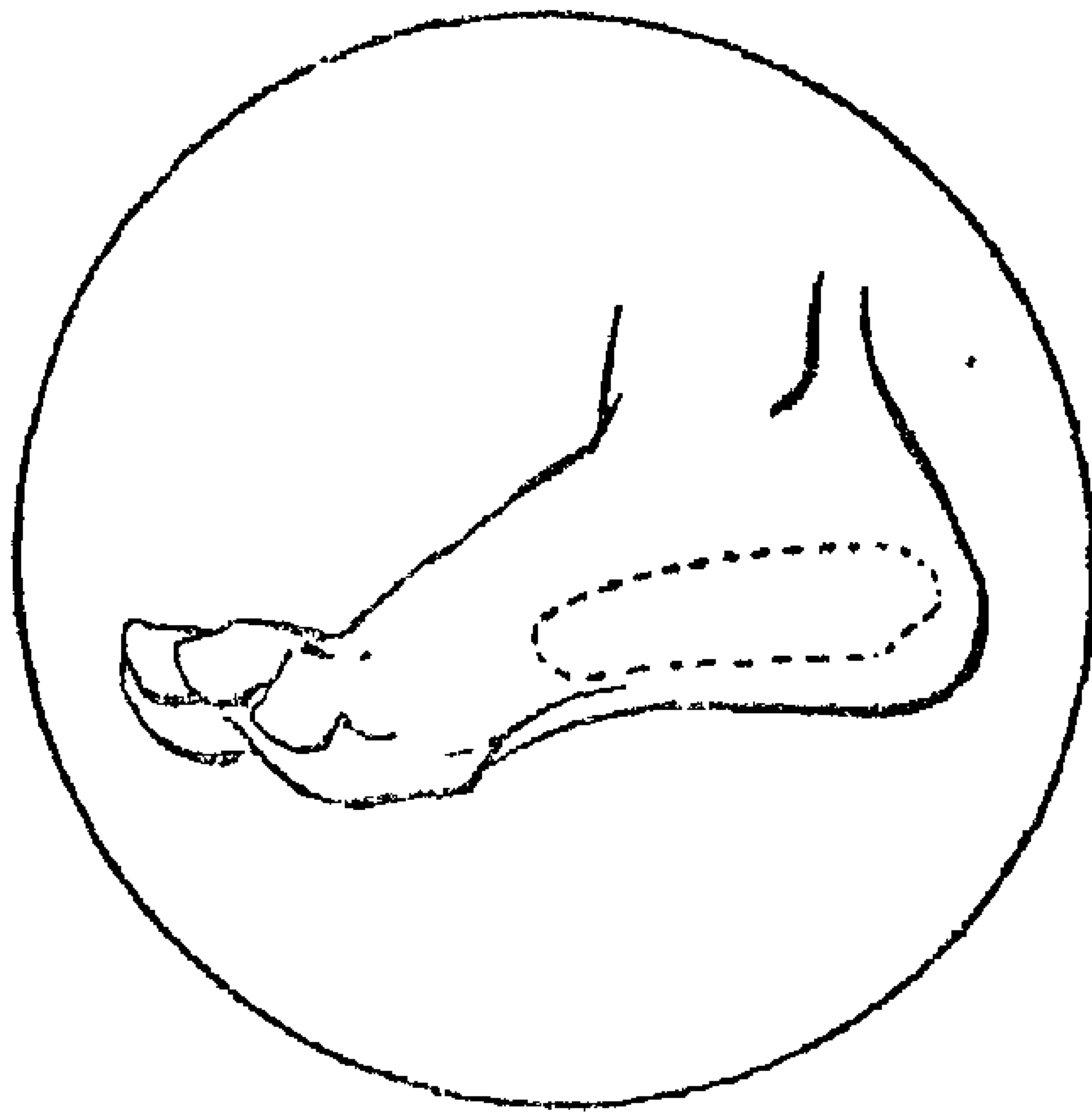
الشكل رقم (٢)

إقذف بالرجل الرافسة مباشرة إلى الخارج جانبيًا وتجري الرفسة بجانب القدم (كما ترى في الرسم) يجب أن تكون القدم وأيضًا الأصابع مشدودة عند الرفس .



الشكل رقم (٣)

تستعمل هذه الرفسة لضرب الخصم إذا كان واقفاً على جانبك وليس لديك الوقت لتستدير وتواجهه ويمكن استعمالها أيضاً لضرب بطن الخصم أو صدره أو وجهه وتحديدها المتدرب أولاً صعبة التأدية إذا ارتفعت عن مستوى الوسط ودونه .



رسم توضيحي للقدم الضاربة للخصم إذا كان واقفاً على جانبك

وليس لديك الوقت لتغيير الاتجاه

الرفسة الخلفيّة



الشكل رقم (١)

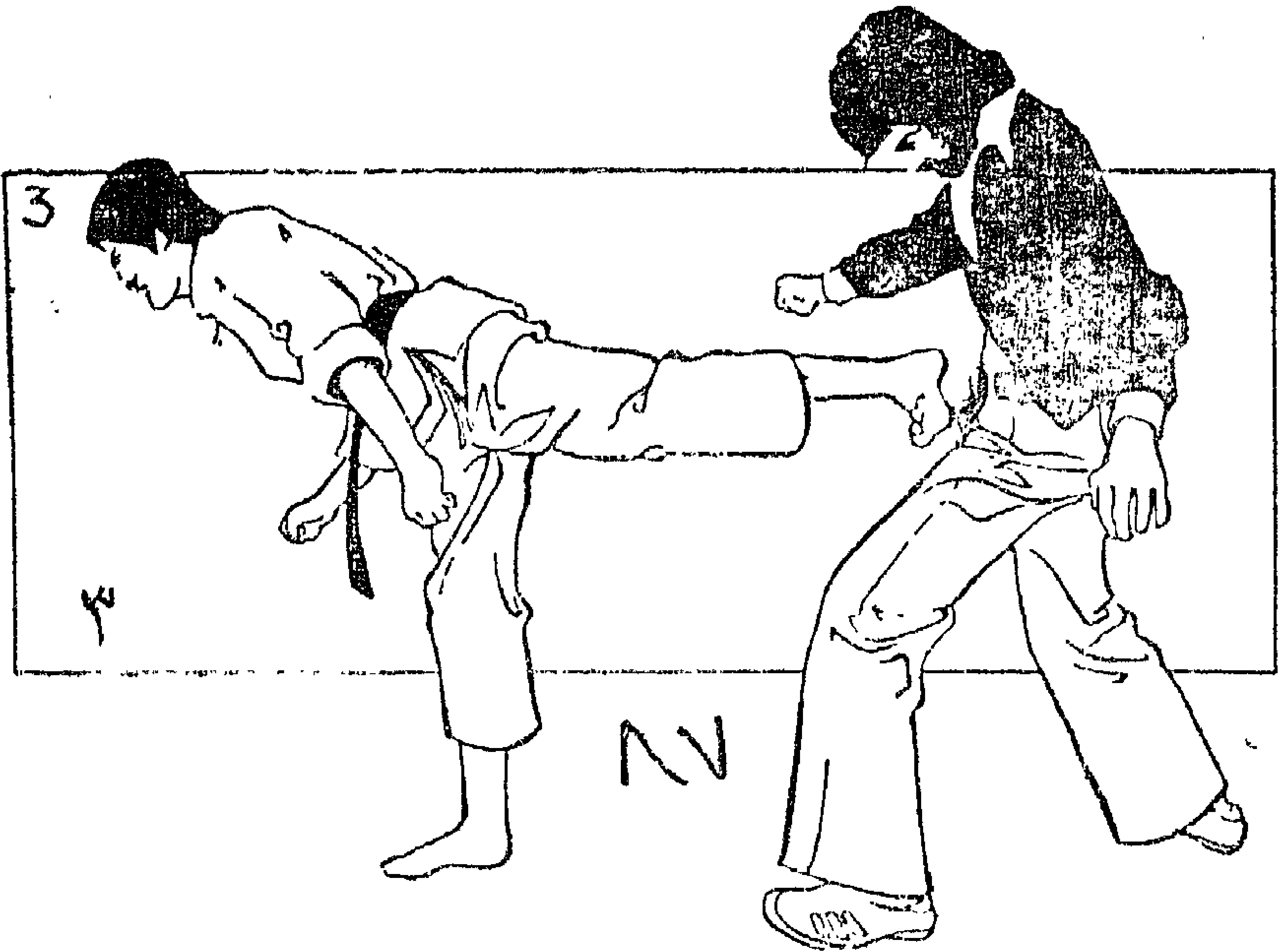
ينحنى الجسم قليلاً الى الامام، ترفع ركبة القدم الرافسة إلى أعلى خارجا الى جانب .

وتبقى القدم التى يقف عليها الرافس منحنية قليلاً .



الشكل رقم (٢)

إدفعه بالساق الراقصة إلى الخلف، وأنت تحرص على إبقاء التوازن. في هذه الرقصة يمكنك إستعمال الكعب أو قاعدة الأصابع أو جانب القدم.

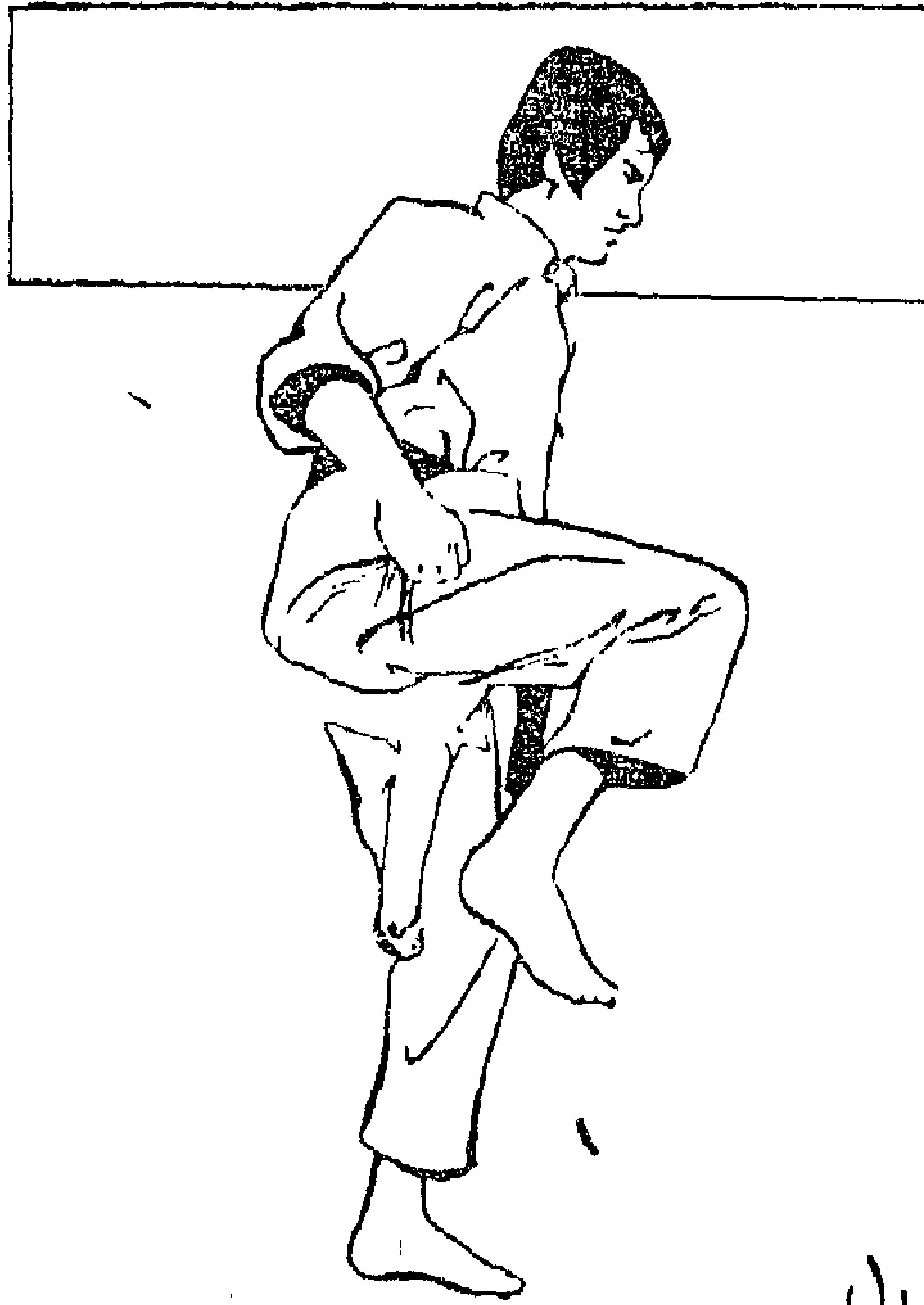


الشكل رقم (٣)

تستعمل هذه الرفسة لضرب خصم يهاجمك من الخلف أو في بعض الحالات المفاجئة الخصم بإدارة ظهرك له وتوجيه الرفسة فوراً إليه .

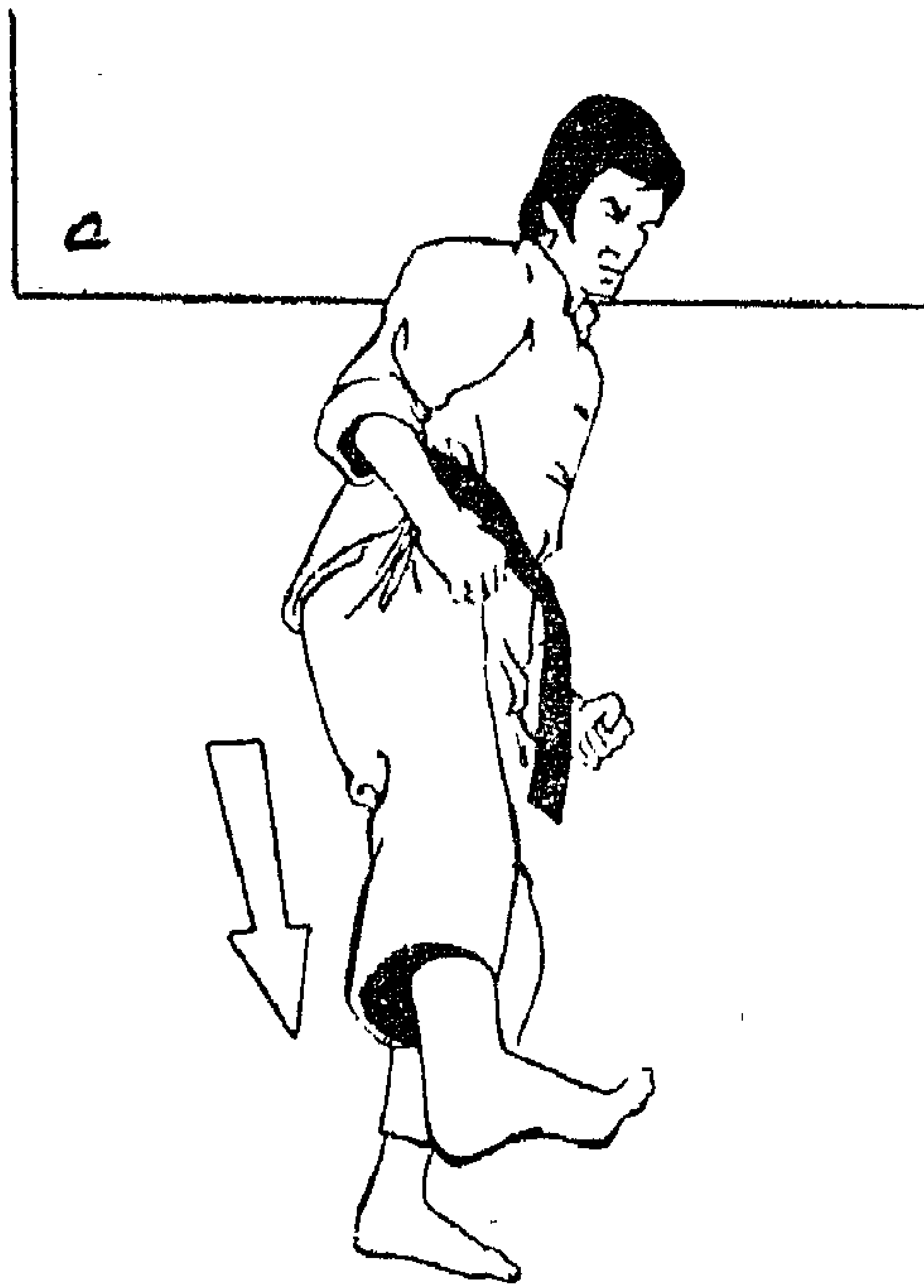
(١١٨)

رفسة كعب جانبية
المنطقة المنخفضة



الشكل رقم (١)

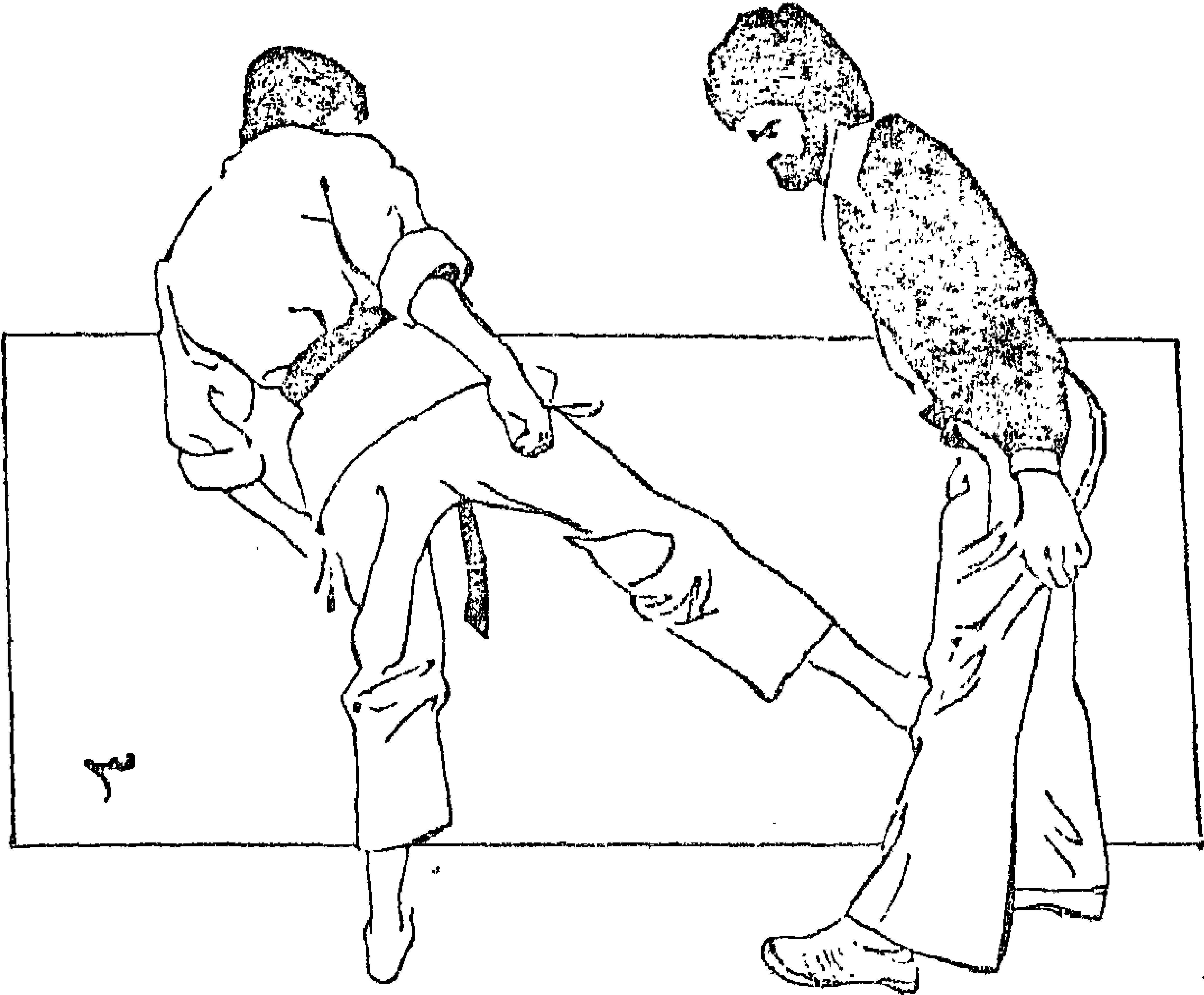
إرفع ركبة الساق الرافسة وإبق الساق الثانية منحنية عند الركبة .



الشكل رقم (٢)

وجه الرجل الرافسة فى زاوية منحدرة مع جنبك

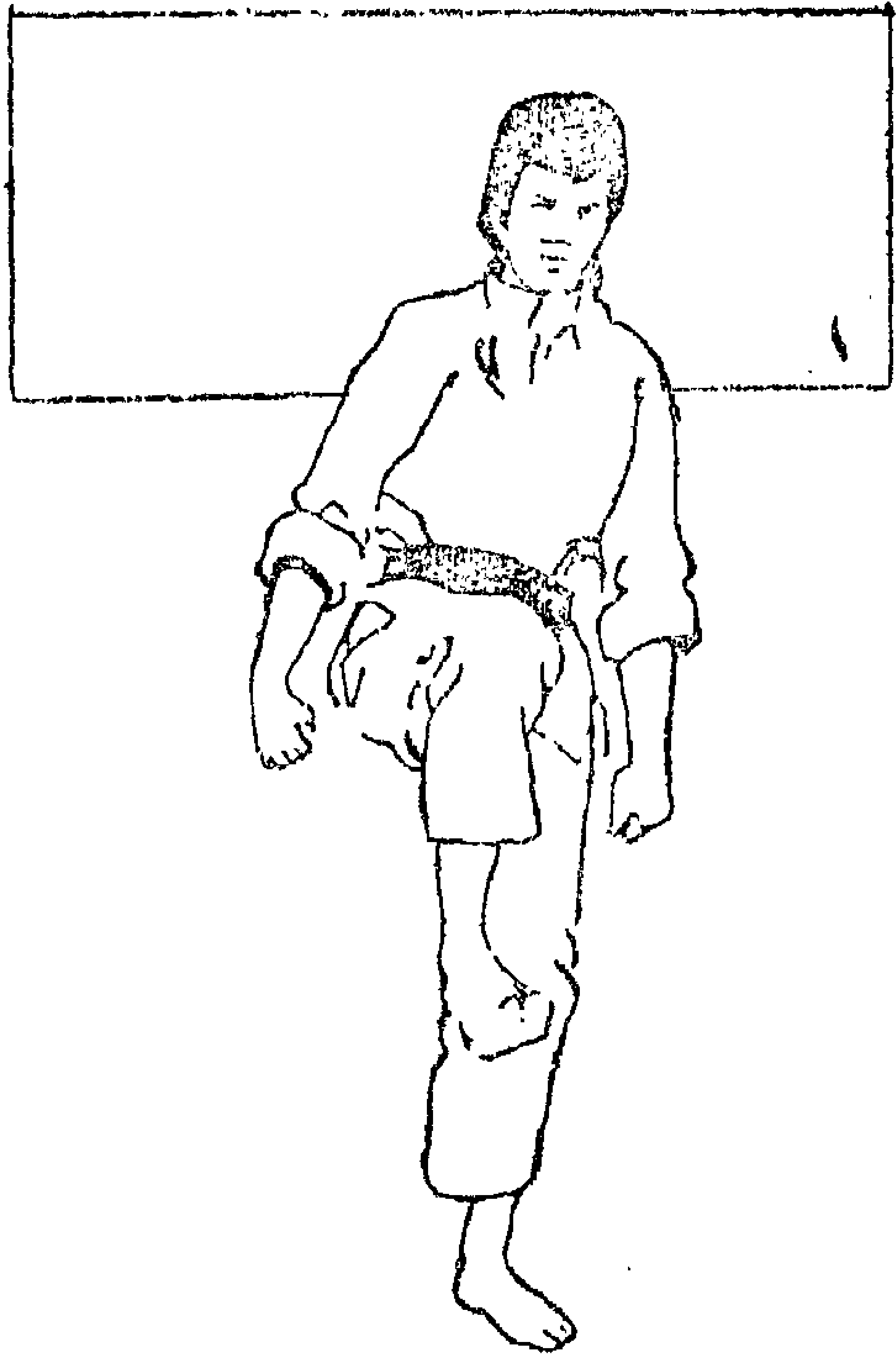
وذلك بتقويم الساق .



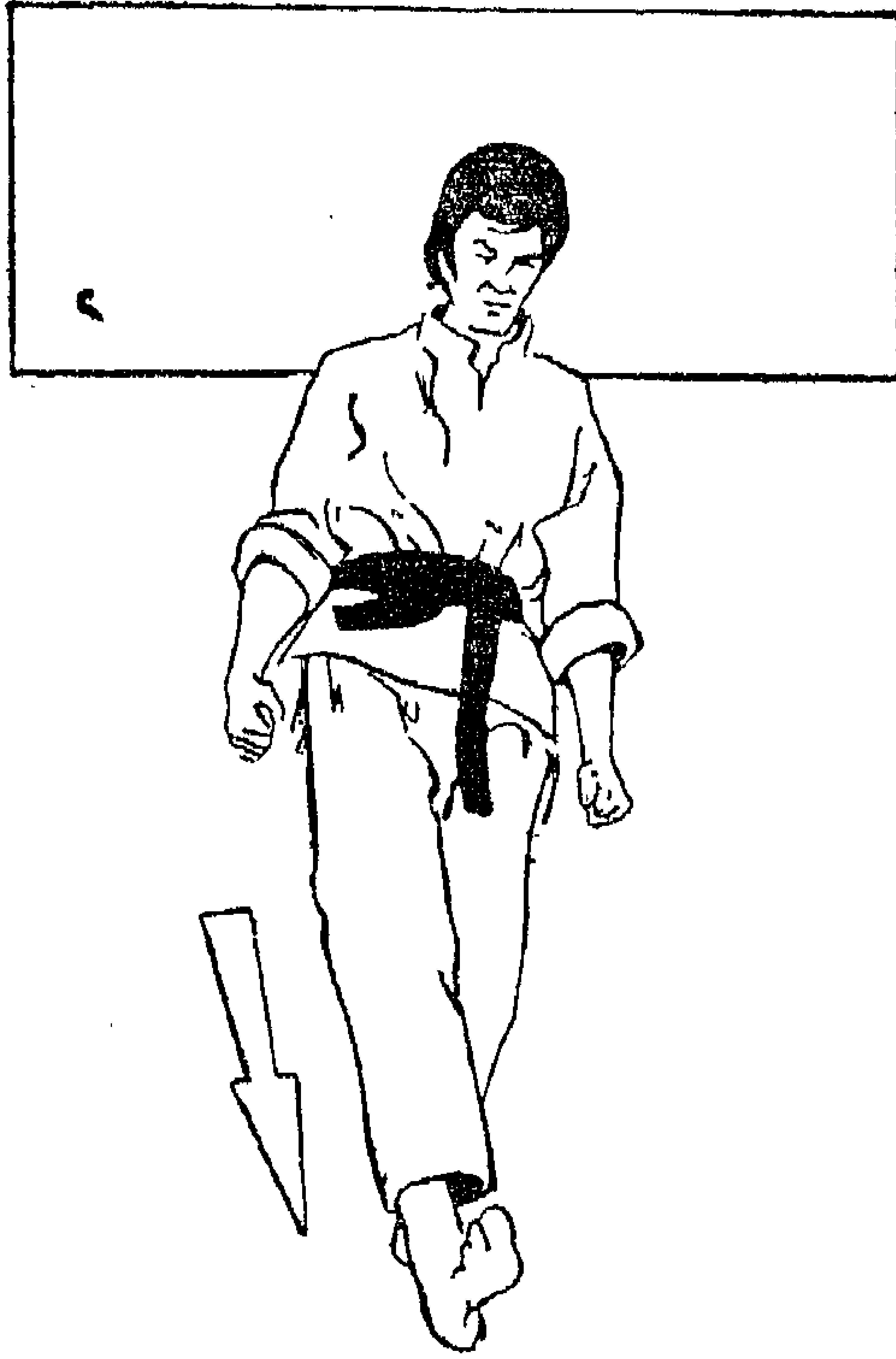
الشكل رقم (٣)

هذه الطريقة تستعمل لمهاجمة ركبة الخصم وقصبة رجله بكعب القدم .

الخبط بالكعب

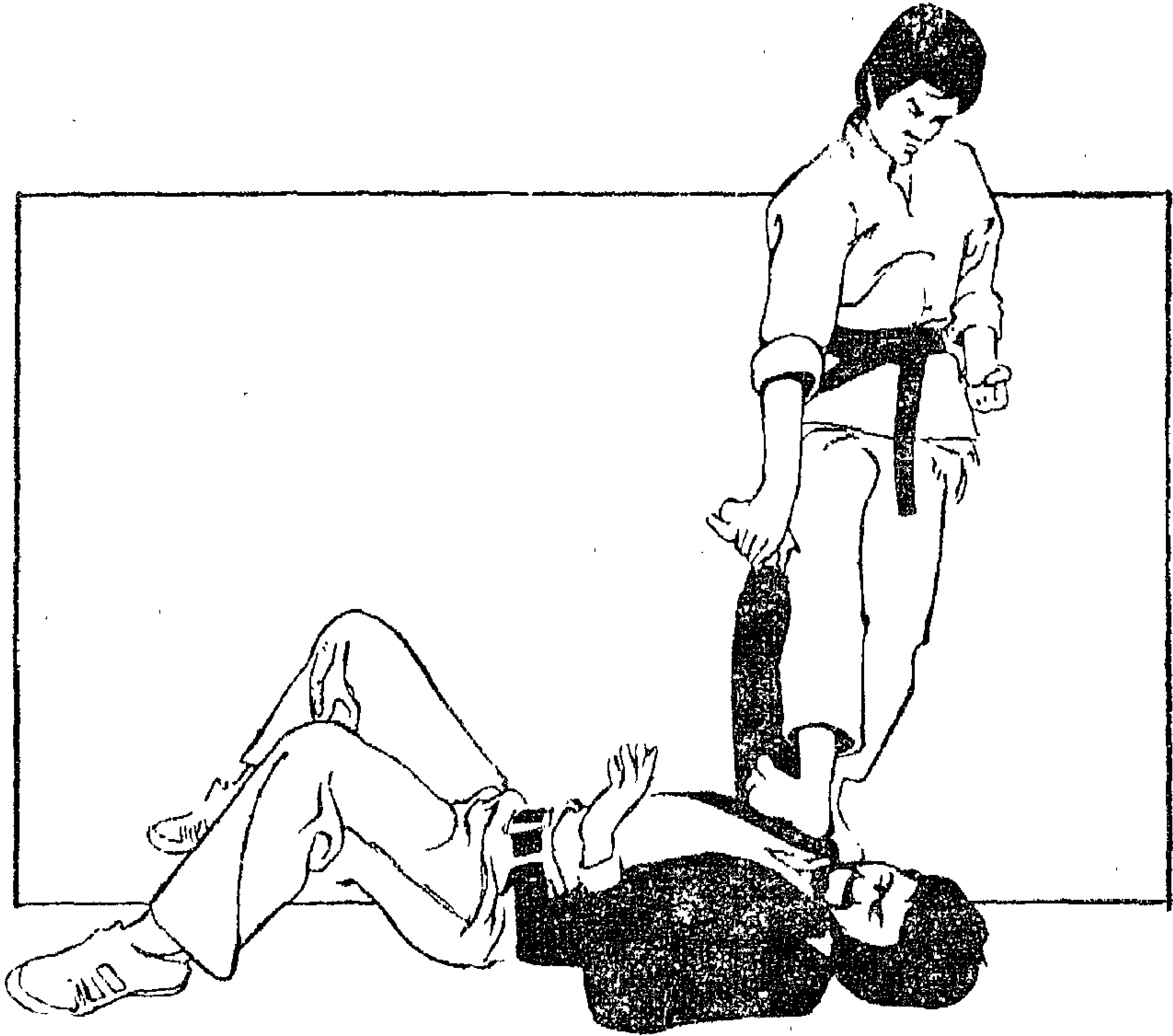


الشكل رقم (١)
ارفع ركبة القدم الرافسة
ارفع أصابع القدم بقدر
الإمكان لتقوية القدم
وجعل الكعب يبرز إلى
الأمام .



الشكل رقم (٢)

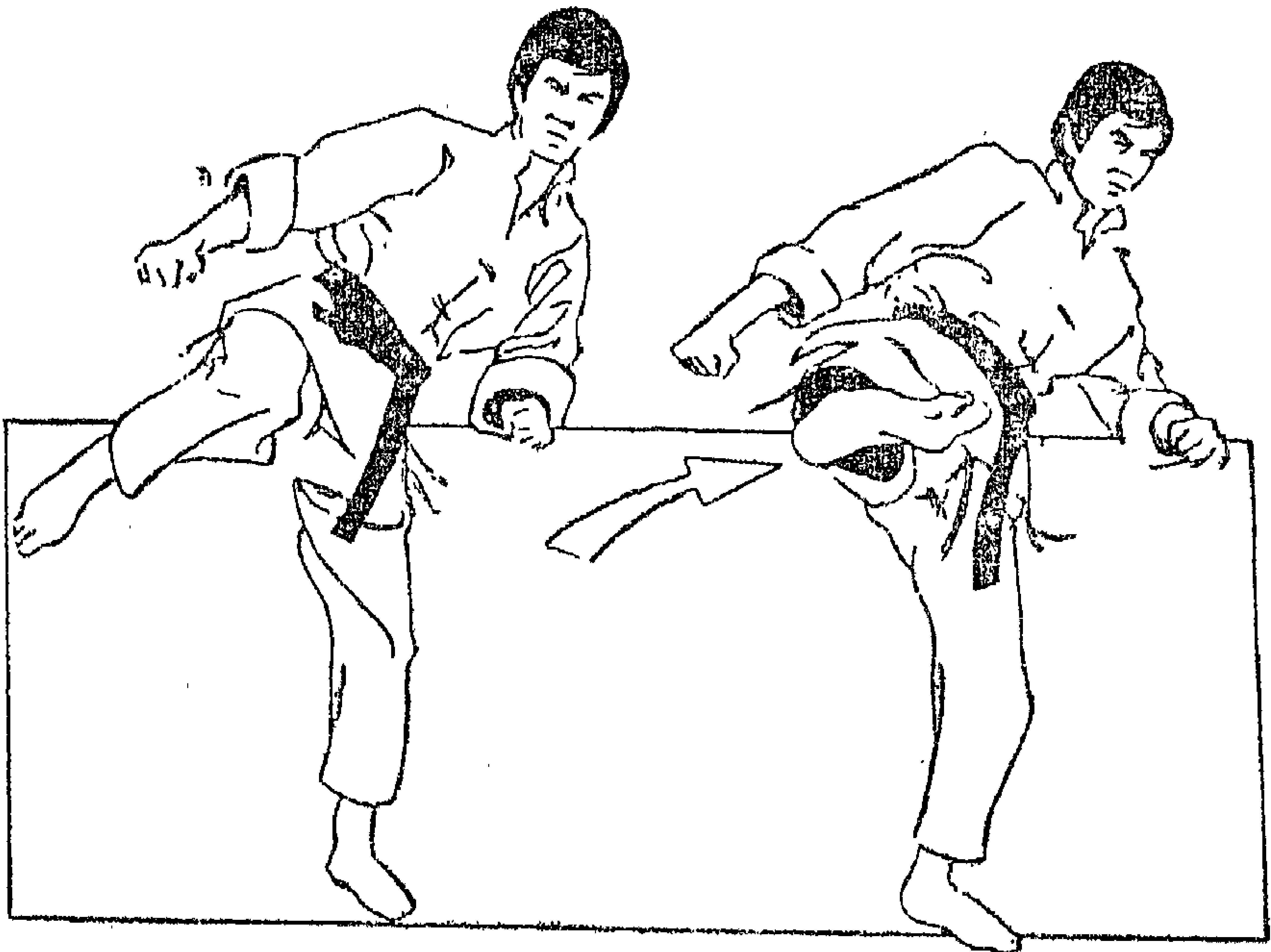
تتم تأدية الرفسة بتقديم الساق فى قوة إلى أسفل
واستعمال الكعب البارز أداة للضرب .



لهذه الطريقة تستعمل لضرب الخصم الذى سقط أرضاً على وجهه أو جسمه وهى مفيدة لضرب قدم الخصم أو قصبة رجله وهو واقف .

رفسة دائرية أو تأرجحية

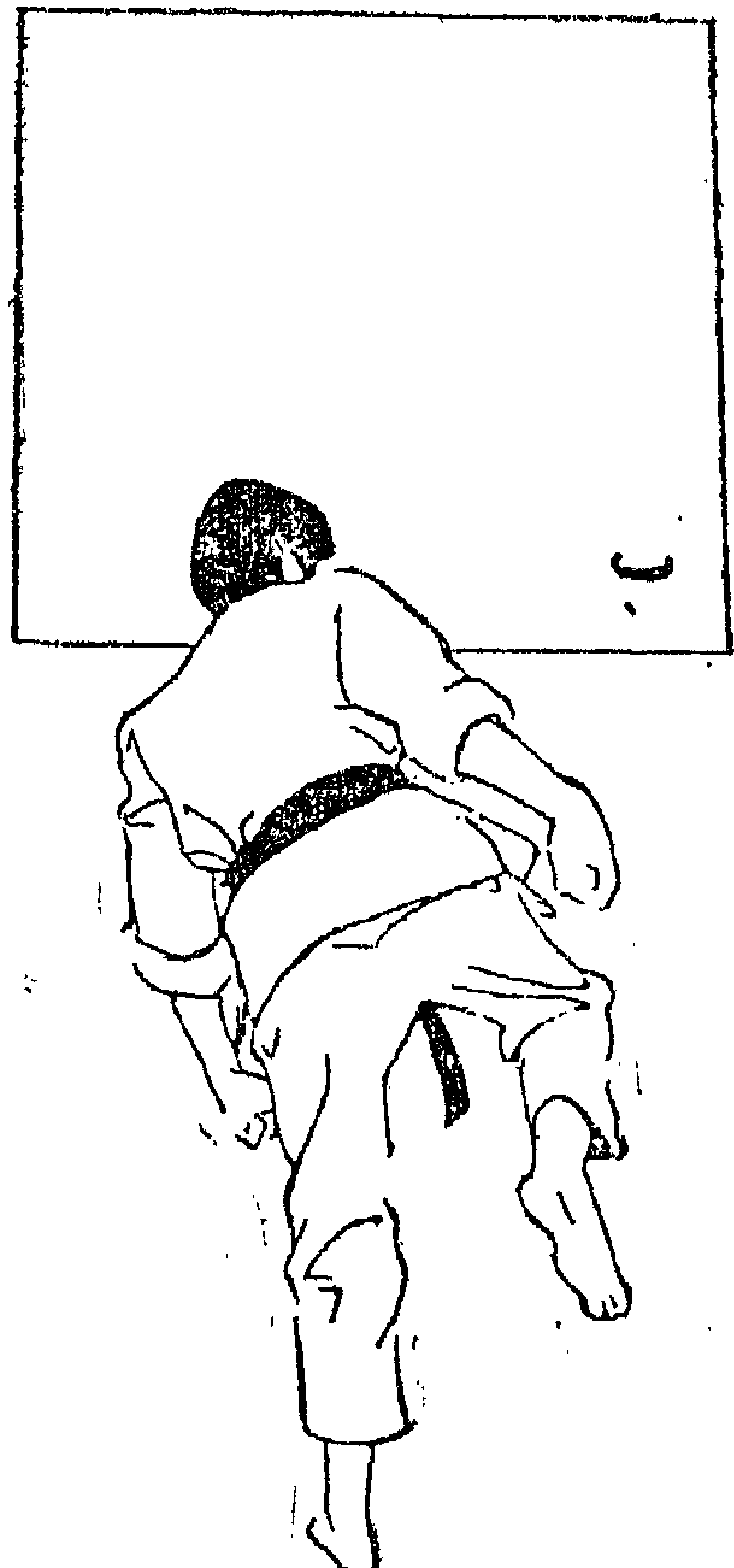
هذه الرفسة رغم أنها من أصعب الرفسات تأدية هي من أكثرها تأثيرًا ذلك لأن الحركة الدائرية للساق والقدم تتأرجح بالرفسة إلى جانب خصم يواجهك بعيدًا عن إنتباهه .



الشكل رقم ١ - ٣

في الشكل رقم ١ - أ
إدفع ركبة القدم الرافسة واجلب القسم الأدنى من الرجل إلى أعلى إلى أن تصبح موازية تقريبًا للأرض .

الشكل رقم ١ - ب
تتحقق هذه الرفسة بإدارة الخصر لقذف قاعدة الأصابع في القدم على الجسم وأنت تقوم الساق . الرفسة هنا موجهة إلى الوسط .

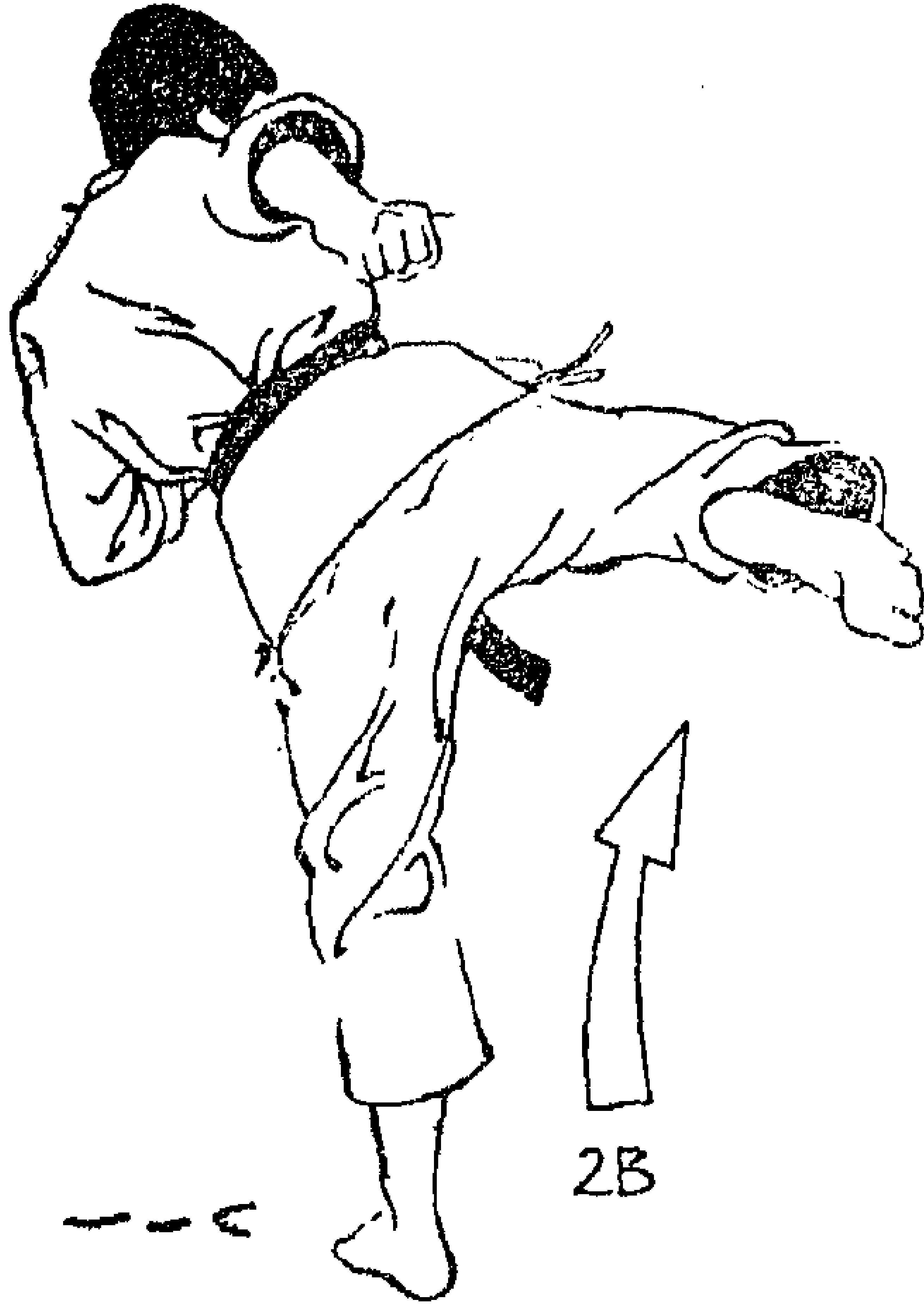


الشكل رقم ١ - ج

ويمكن استعمال هذه الرفسة
أيضًا على المناطق العالية
باعتماد الحركة الدائرية ذاتها
ولكن بتوجيه الرفسة الى أعلى
نحو رقبة الخصم ووجهه

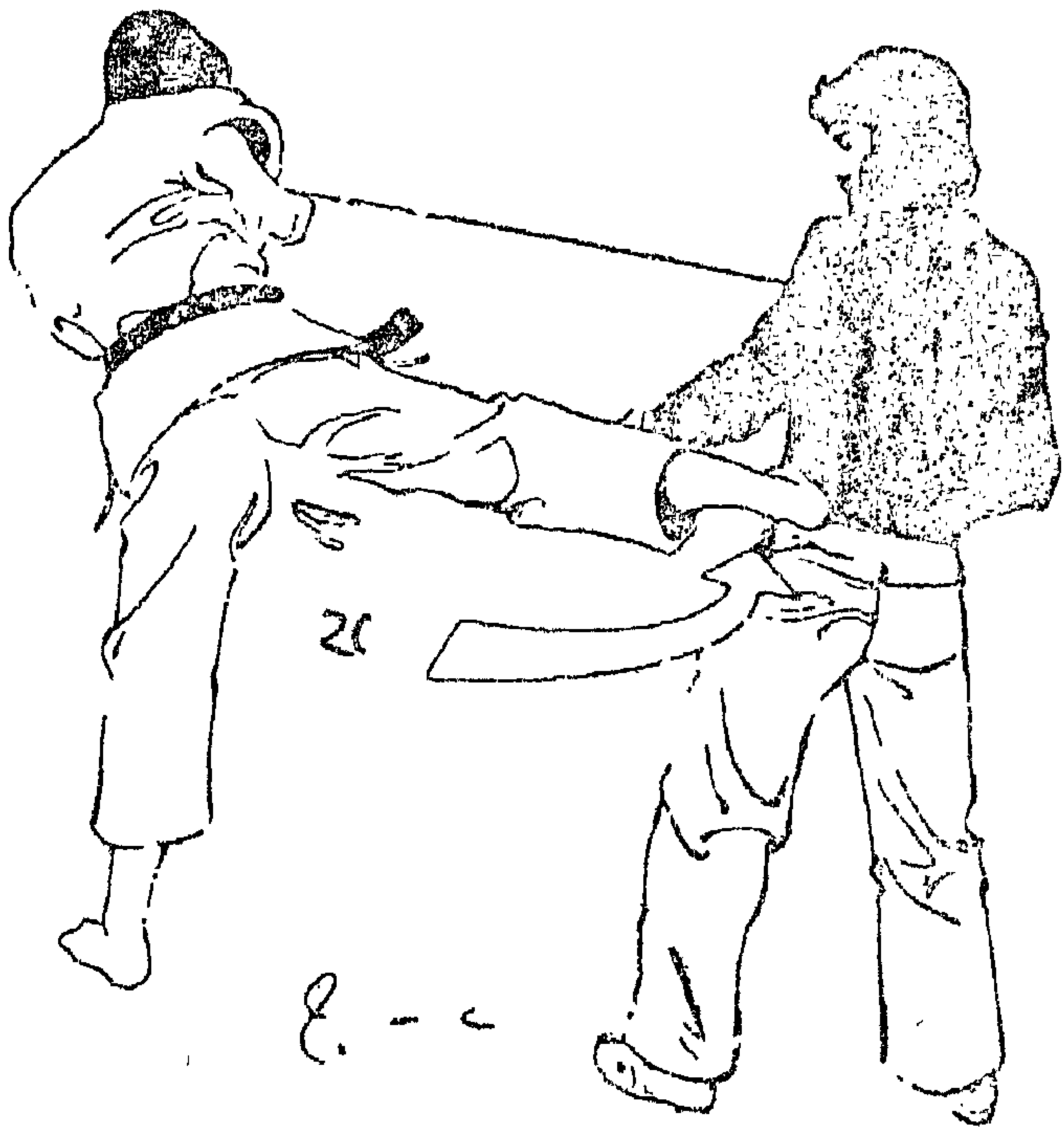


١ - ج



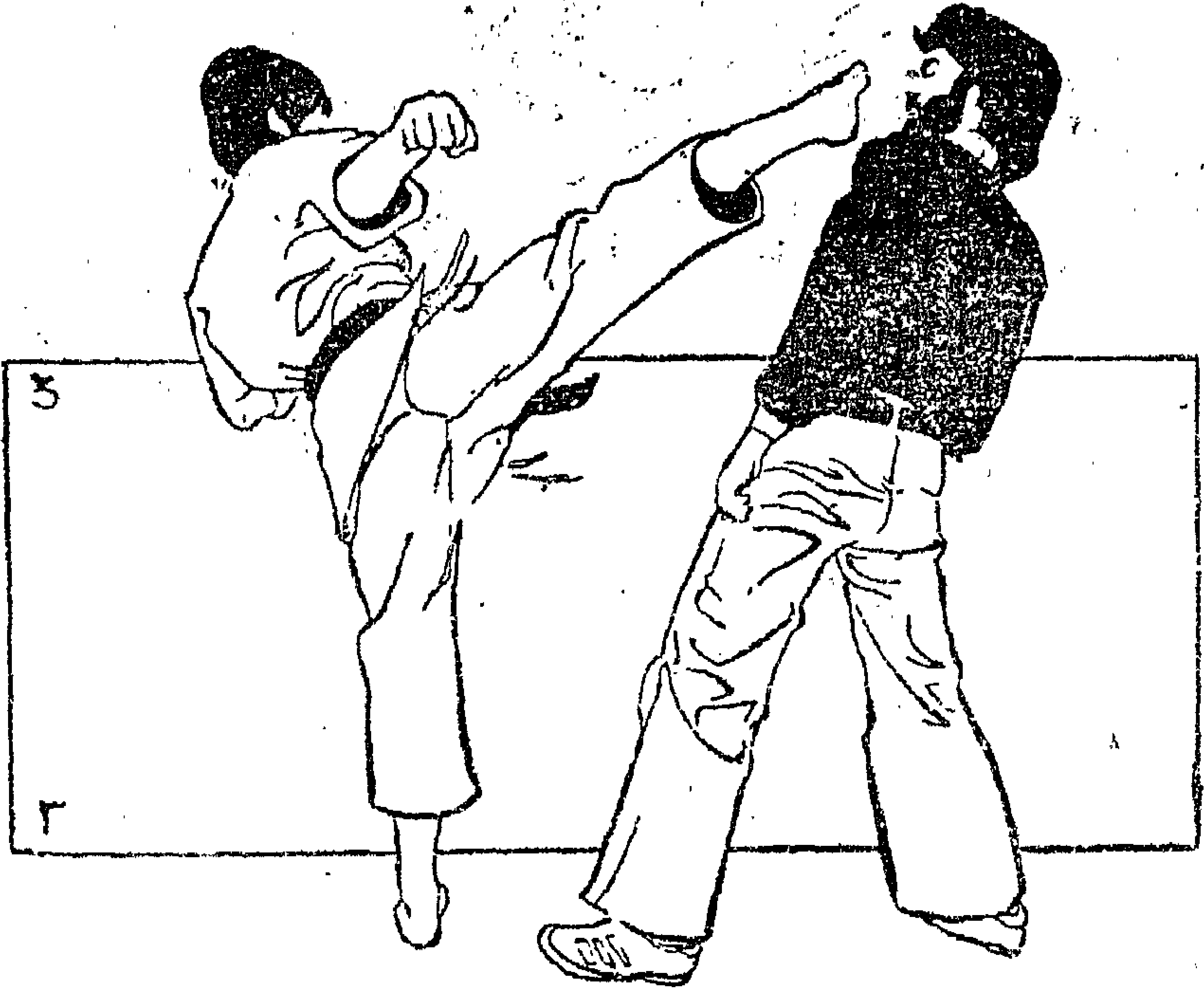
الشكل رقم ٢ - ب

ويجه القسم الأدنى من القدم إلى أن يصبح موازيًا في خط العرض .



الشكل رقم ٢ - ج

بتدوير الخصر وجّه قاعدة أصابع القدم نحو جنب الخصم

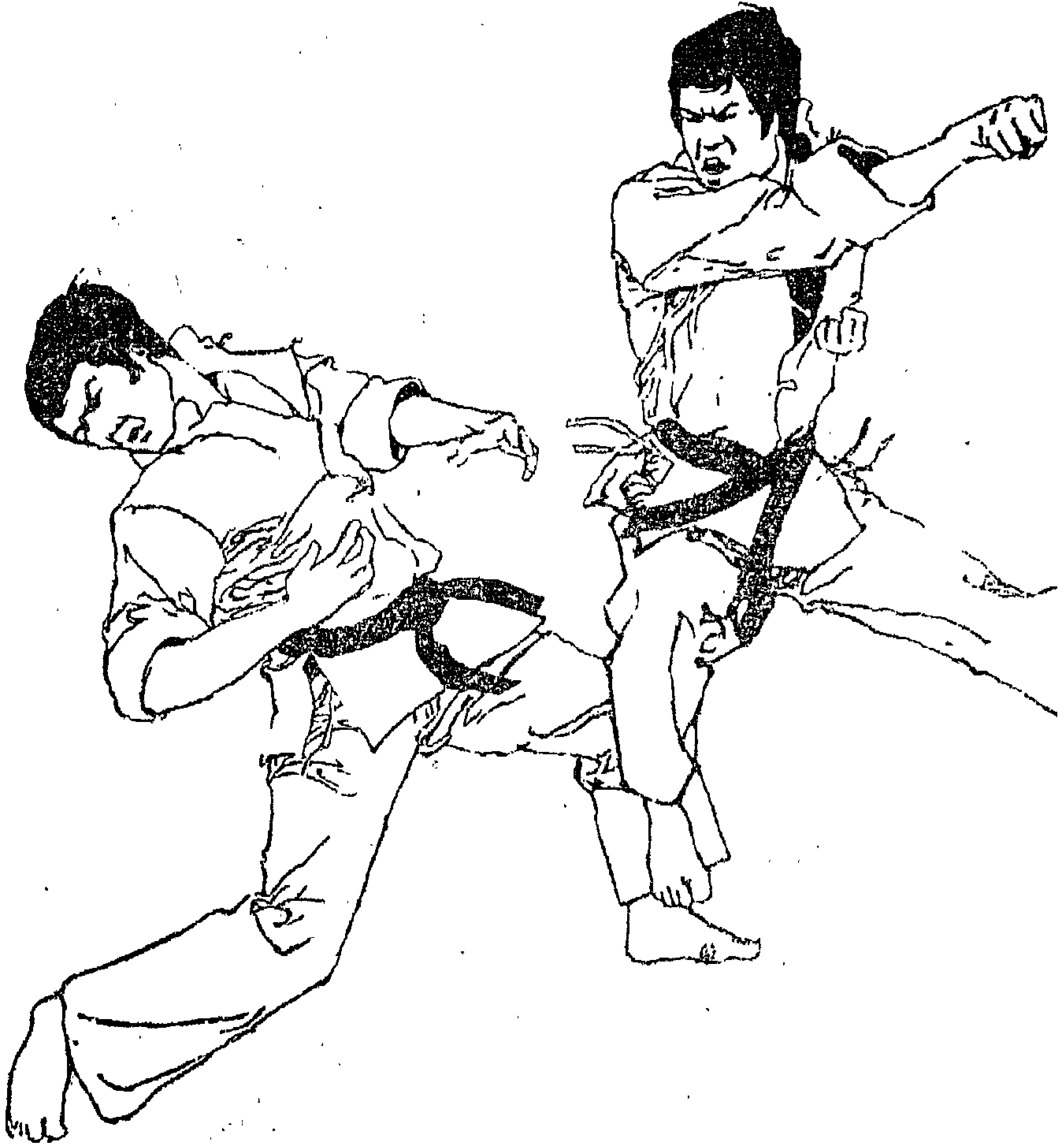


الشكل رقم (٣)

إرفع الأصابع بقدر الإمكان وارفس بعد تعزيز القدم وأصابعها بقوة وتضم .

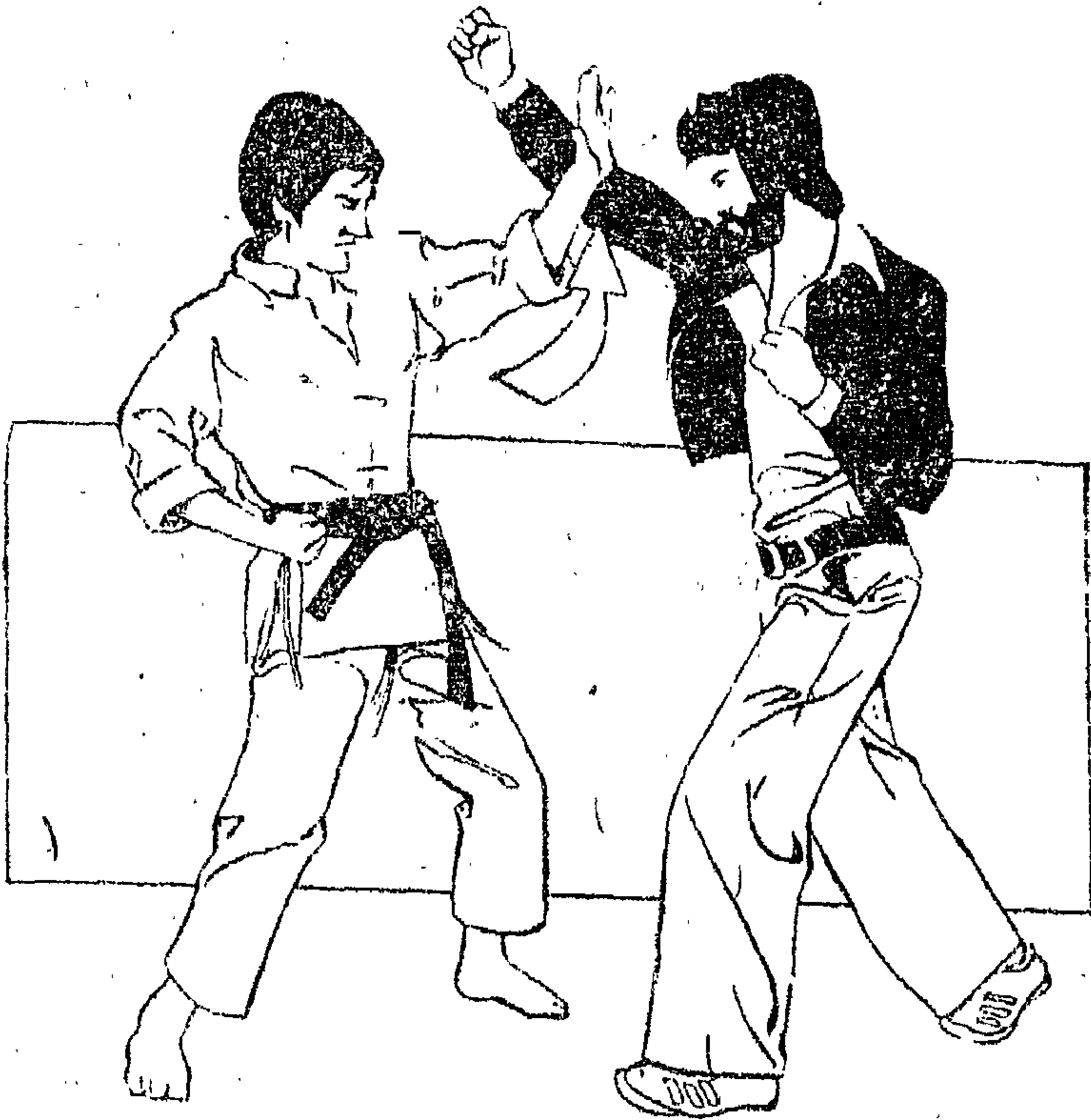
المرحلة السادسة

الدفاع والهجوم المضاد



حتى الآن لم تعط غير الأصول متفردة فى هذا الفصل نجمع بعضها فى أوضاع الهجوم والدفاع الأساسية . هذه النماذج لا تشكل آخر أساليب الدفاع عن النفس ولكنها تظهر للقارئ امكانات جميع الأصول المتعددة وطبيعتها لتشجيعه على البدء بمزج الأصول التى تعلمها بأسلوبه الخاص والمباشرة بتطوير أسلوبه .

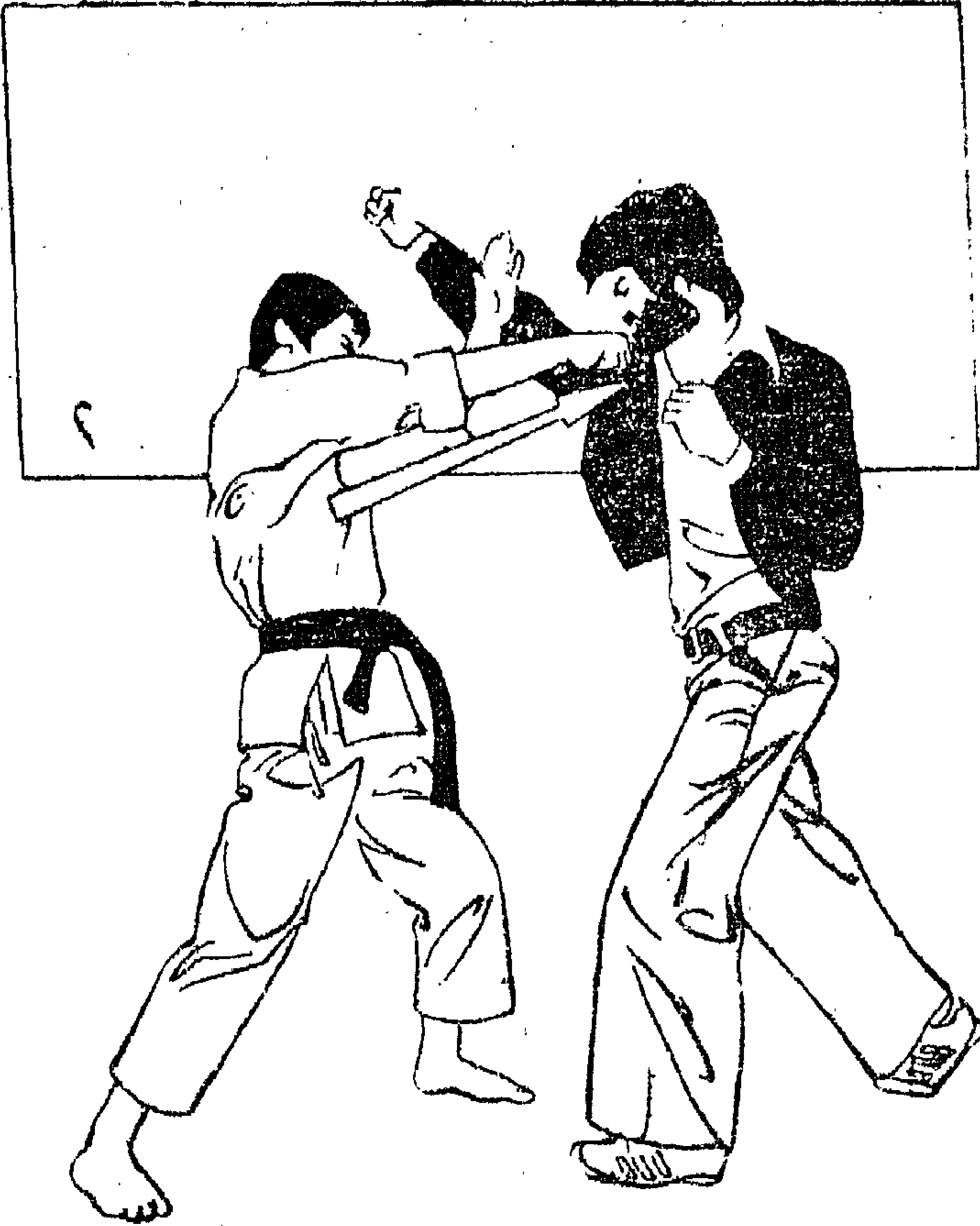
الهجوم ـ الدفاع الأساسى



الشكل رقم (١)

هجوم : الخصم يوجه لكمة إلى الوجه

دفاع : صد عالى



الشكل رقم (٢)

هجوم مضاد - دون توقف وجه لكمة أساسية إلى وجه الخصم



الشكل رقم (٣)

الهجوم مضاد والهجوم مضاد بديل أو ملحوظ .
وجه رفسة خاطفة إلى بطن الخصم . ويمكن توجيه
رفسة أمامية بديلة أيضًا .

الدفاع ضد اللكمات المتعاقبة



الشكل رقم (١)

هجوم : يوجه الخصم لكمة باليد اليمنى الى صدرك أو بطنك
دفاع : صد خارج على خط الوسط

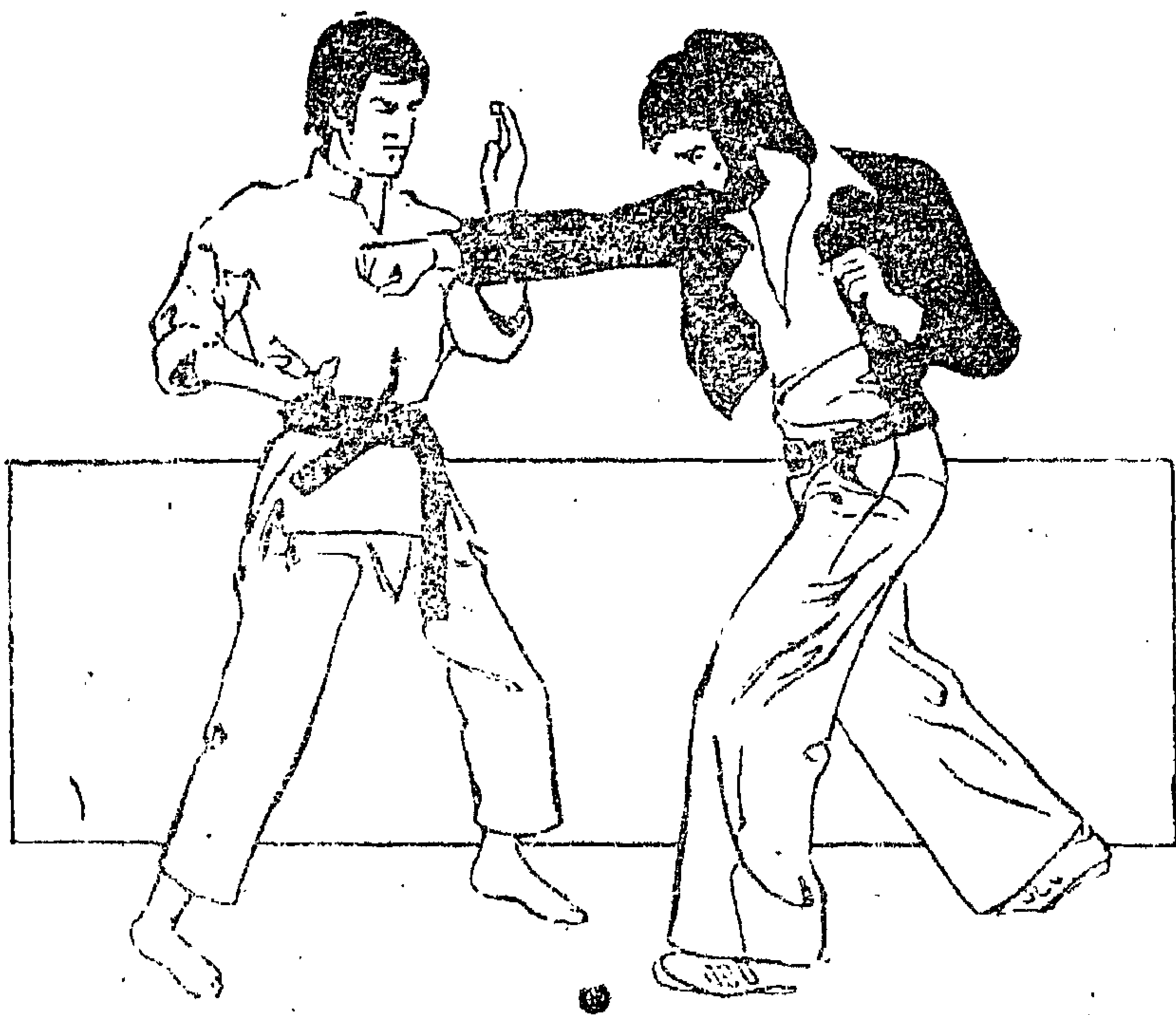


الشكل رقم (٢)

هجوم - الخصم يعقب ذلك بلكمة من اليد اليسرى موجهة - إلى البطن .

دفاع - صد على خط منخفض بهذه الطريقة تستعمل الذراع ذاتها في كلا الصدين . المرفق يستعمل كنقطة ارتكاز لتضرب بالذراع السفلى في صد منخفض فتعطل لكمة الخصم .

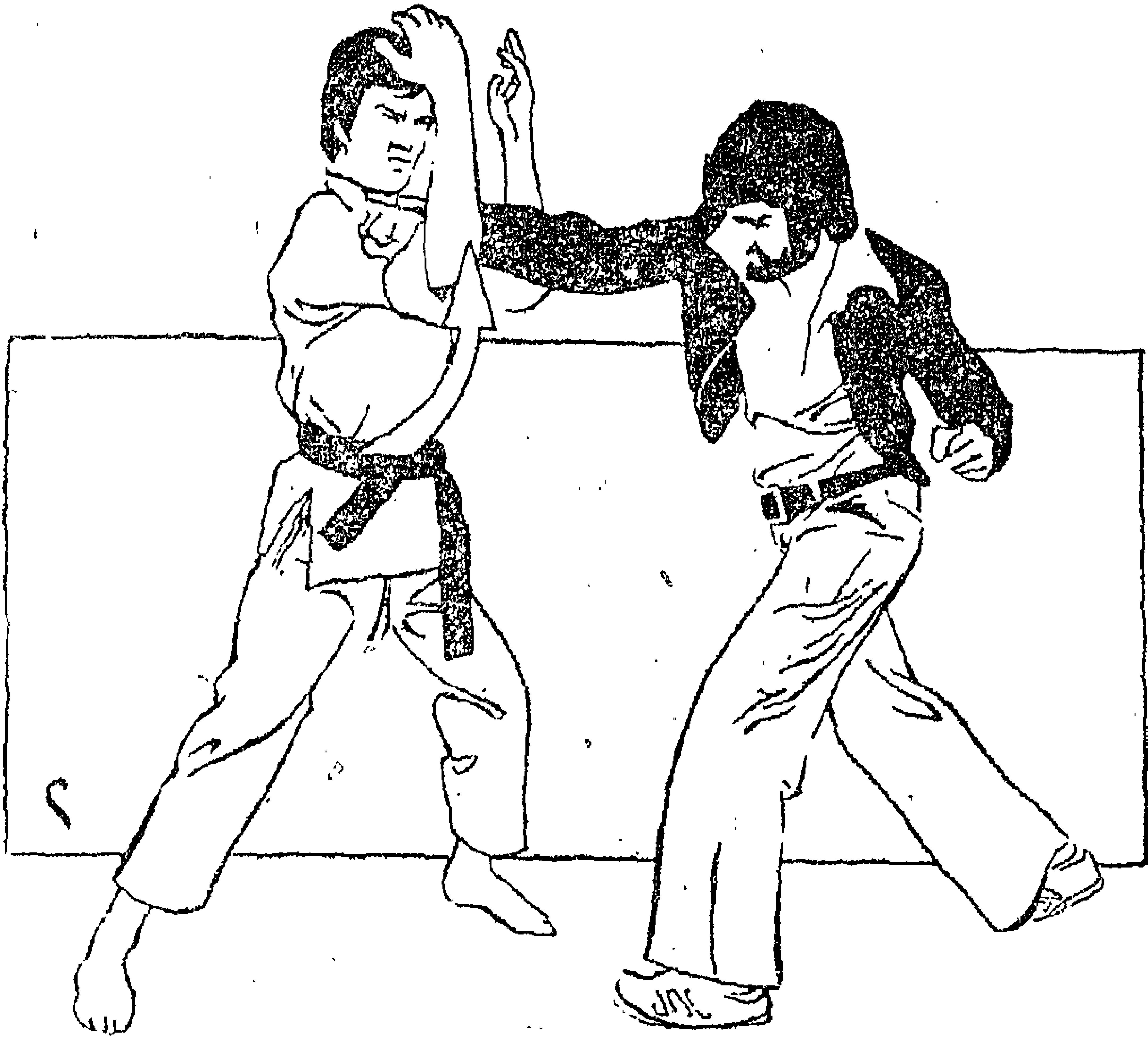
الصـــد والفـــخ



الشكل رقم (١)

هجوم ـ لكمة إلى الصدر أو المعدة

دفاع ـ صد خارجي على خط الوسط



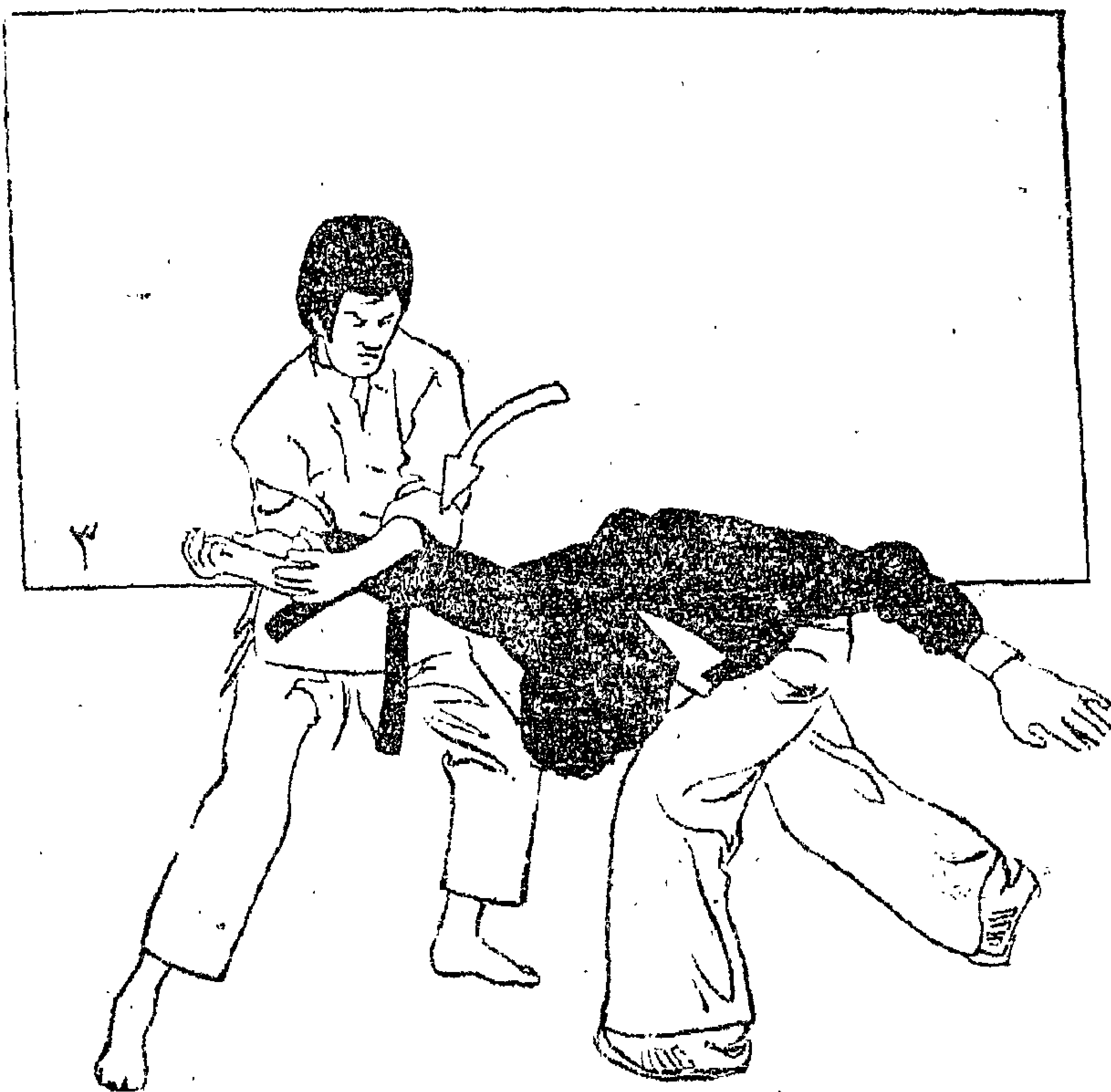
الشكل رقم (٢)

ف - اليد التى لم تستعمل فى الصد ترفع إلى أعلى وهى منثنية على ذراع الخصم المهاجمة كما ترى فى الرسم



الشكل رقم ٢ - ٢

إسحب اليد العالقة في الفخ إلى الوراء بشدة وابذل ضغطًا إلى أدنى لوضع الذراع الضاربة على صفوة الخصم .



الشكل رقم ١٣

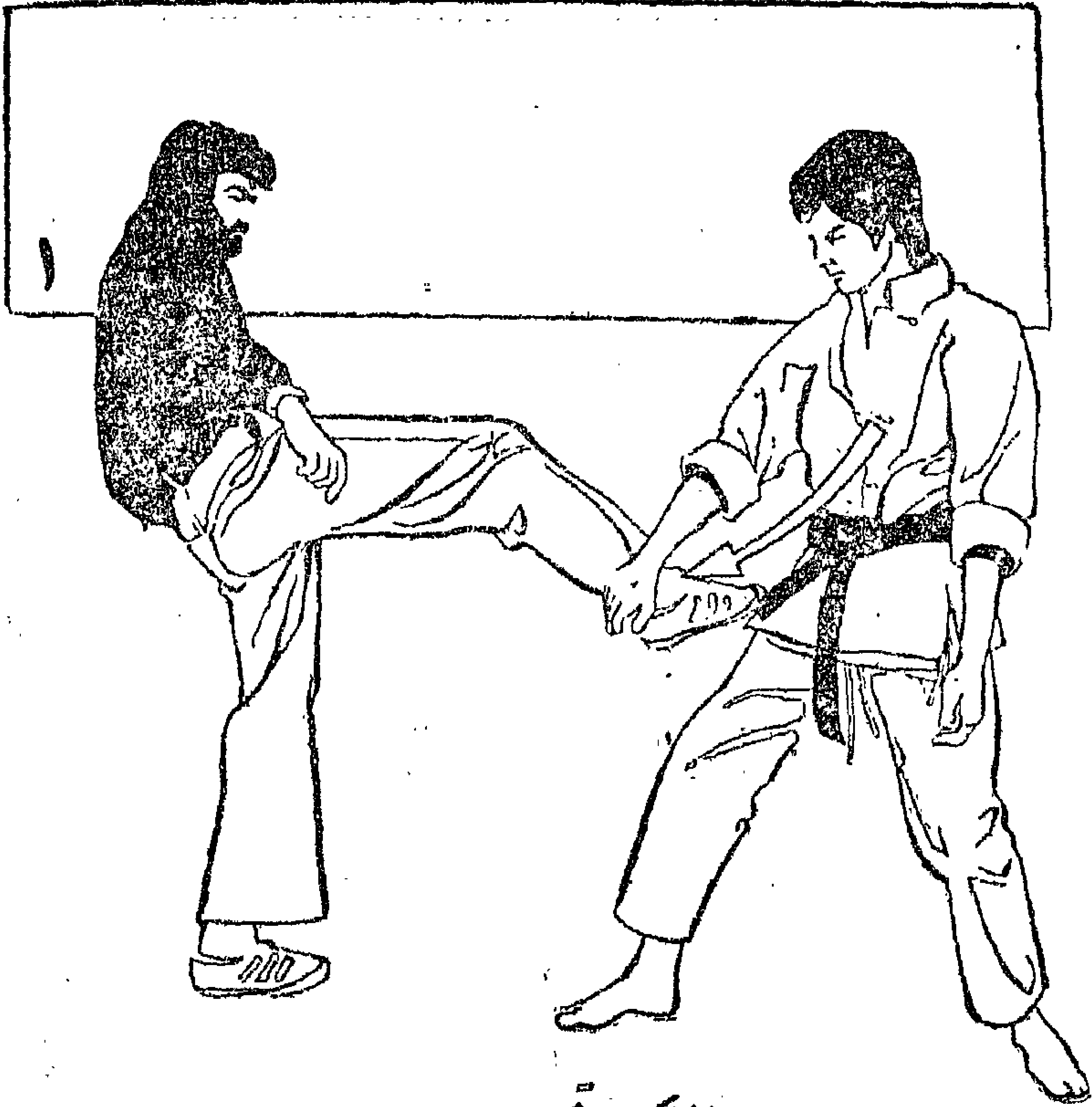
هذه الحركة لشد الخصم إلى أسفل . وإذا قاوم تأتي النتيجة بخلع ذراعه .



الشكل رقم (٤)

هجوم مضاد أعقب ذلك برفسة ركبة إلى وجه الخصم

الصدّ والفخ



الشكل رقم (١)

هجوم - الخصم يرفس باتجاه البطن أو القسم السفلى من الجسم

دفاع : صد على خط منخفض

ملك الكونغ-فو

بروس لي

حياته فنه أفلامه وموته

يُعلّمك فن الدّفاع عن النّفس بدون سلاح



تطلب من مكتبة النصر شارع كلوت بك ٦٤ ت ٥

